Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

NORTH CYPRUS

Atinalı Makhos'un Symposion'u
'Bülent Akgezer'



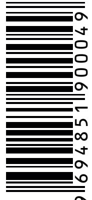
ÇOK ÖZEL TARİFLER

Şarap ve Kıbrıs Üzüm Türleri
'Mustafa Şah'



BALIĞIN 10 ÖNEMLİ YARARI

Kremanın Verdiği Tat
'Ali Özçil'



SOFRALARA BAHAR GELDİ

MART 2018

9 169485 119000 49

YIL 6 Sayı 78
FİYATI 10 TL
TÜRKİYE FİYATI 15 TL

gurmedergisi.com /gurmedergisi



White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY







Kuzey Kıbrıs'ın turizm cenneti Girne'nin gözbebeği
Eski Yat Limanı'nın tek oteli

WHITE PEARL HOTEL...

Butik otelimiz eşsiz bir manzaraya sahip... Tüm odaları liman ve tarihi Girne Kalesi manzaralı... Loby Cafe&Bar ve ayrıca Roof Bar'ımızda içkinizi yudumlarken, tarihin ve denizin muhteşem kokusunu içinize çekebilirsiniz. Şehir merkezinde yer alan otelimizde konaklarken tüm alışverişlerinizi rahatlıkla yapabilir, limanda sabah ve akşam yürüyüşünüzü gerçekleştirebilirsiniz. Akdeniz de ve White Pearl Hotel'de güneş bir başka doğar...

Bir butik otelin sahip olabileceği tüm konforu bulabileceğiniz White Pearl Hotel'de
sizleri ağırlamaktan mutluluk duyarız...

Rezervasyonlarınız için bize ulaşın:
info@whitepearlhotel.com
+90 392 815 0430
www.whitepearlhotel.com



White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel sits on the beautiful Venetian Harbour of Kyrenia. From it's balconies and stunning rooftop terrace, you will enjoy some of the finest in the whole of the mediterranean. From sunrise to sunset, you will be absorbed by the wonderful panorama, featuring the crystal blue sea, the yachts and the fishing boats twinkling in the marina and the five finger mountain range behind.

The White Pearl Hotel is a small, family-run hotel where guests are always treated as honoured visitors by the English speaking staff. The roof top bar offers drinks and snacks throught the day and the chance to enjoy the bustle of the harbour below.

Reservations

Reservations can be made by phone, fax or e- mail. Just get in touch with our English speaking staff at the reception desk and they will be more than happy to make your bookings and answer all your questions about your stay with us and other topics of concern.

Hotel Rooms

There are ten rooms in all. Each room has a name of a famous historical place in Cyprus. Eight of the rooms have a balcony with a view of the sea or harbour. Three of the rooms have a large bed and the remaining rooms have twin beds.

All rooms are en suite with toilet and shower, air conditioner, hair dryer, private telephone, TV, free wireless internet servis, mini bar,shampoo, soap, bathroom slippers, hair bonnet, cotton buds, needle and thread.

Hotel Contact

You can mail us at -
info@whitepearlhotel.com
You can phone us night or day at -
+90 392 815 0430
You can send fax to: +90 392 816 0110
www.whitepearlhotel.com





Sizin, bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken







En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir



KKTC'nin Catering Lideri

MirGıda
Ticaret Ltd.

www.mirgida.com

f\mirgida

içindekiler



ZOOM
DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Ali Damdelen
Seda Söker Altuğ-İzmir
Çiğdem Bozkurt

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa



PROFİL REKLAM
tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR Gerçek bir GURME. Her ay Kıbrıs, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerindeki özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması bizim için ayrı bir gurur vesilesi.



MUSTAFA ŞAH Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi, gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



ALİ ÖZÇİL Mutfakta gerçek bir usta. Hayatı mutfak ve yemek. GAÜ mutfağı ona emanet, yeni şefler yetiştiriyor. Ülkemizin medarı iftiharı, gerçek bir tecrübe. Mutfaktaki ustalıklarını, hala bitmeyen heyacanı ile gelecek kuşaklara aktarıyor. GURME ekibinin değişmezi..



SELCAN BİRYILMAZ Bizden önce Merit Otelleri'nin keşfetmişti. O artık bu keşfin çok ötesinde. Artık LAU'de öğretmen olan ödül koleksiyoncusu Kıbrıslı şefimiz yeni bir kariyere merhaba dedi. GURME'nin de kıymetlisi. Genç yetenek dünyanın lezzetlerini GURME için kaleme almaya devam ediyor.



ALİ DAMDELEN Bir zamanlar Merit Lefkoşa'da Chef De Pertie Assistance olarak çalışan Ali, artık bir hoca. DAU'de ve LAU'de eğitmen Şef olarak görev yapan genç yetenek, ayrıca Gastronomi Master eğitimine de devam ediyor. Hala aynı fikirdeyiz; güzel bir gelecek başarılı bir kariyer artık daha da yakın...



BÜLENT AKGEZER Şarap konusunda Türkiye'de usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda, "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp GURME içinde engin bilgilerini paylaşacak olan Akgezer, Kıbrıs üzerinde aynı zamanda Türkiye ve dünyaya da seslenmiş olacak.



AYGEN ERSALICI Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



İHSAN EROL ÖZÇİL Henüz öğrenci iken başladığı yazılarına, şimdi 'Yüksek Gıda Mühendisi' titriyle devam ediyor. Aynı zamanda üniversite de öğretim üyesi olan Özçil, her ay farklı konular hakkında bilimsel olarak toparladığı yazılarını GURME okurları ile paylaşıyor.



ÇİĞDEM BOZKURT Tam bir meslek aşığı. İstanbul'da Mutfak Akademisi'ni bitiren genç yetenek, Kıbrıs ve bizim için büyük cevher. YDU'de Gastronomi bölümü öğretim görevlisi. Ayrıca danışmanlık ta yapıyor ve ev yapımı organik ürünler üretiyor. Amann!.. Bir de Esnaf ve Zanaatkarlar Odası'nda geleceğin aşçı çıraklarını yetiştiriyor.



SEDA SÖKER ALTUĞ Tanışmamıza aracı olan Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay reçetelerini bizimle paylaşıyor. Eğitim çoktan bitti, kendi işini de kurdu. Altuğ gezi yazıları ve reçeteleri ile GURME'ye renk katıyor..



BUSE-SUDE SEREN SUNAR Buse ve Sude ikiz. O yüzden ayırmadık. Geçtiğimiz yıl Haydarpaşa Ticaret Lisesi'nden mezun oldular. Üniversite yerine Mutfa Sanatları Akademisi'ne gitmeyi tercih eden ikizlerimiz. Eğitimlerini tamamlayıp yurda döndüler. Bol ödüllü ikizlerimiz mesleğine olan tutkuları ile gelecekte başarılı bir kariyere sahip olacak. Şimdi öğrendiklerini GURME ile paylaşıyorlar.



Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Mart ayı bu yıl bizim için geç gelen kış oldu. Biliyoruz ki hemen arkası yaz … Bizim memleketimizde pek bahar yaşanmıyor. Ya da kışı bahar tadında yaşıyoruz desem daha doğru olur.

Havaların ısınması ile insanlarımız kendini dışarı atmaya başladı… Festivallerimiz start aldı… Mart ayında birçok festival programı var. Geçtiğimiz ay, yamaç paraşütü dünya kupası birinci ayak turnuvasına ev sahipliği yapan Tatlısu Belediyesi'nin bu ayın başında Ot Festivali de gerçekleşecek. Hisar Köy Orkide Festivali, Kozanköy 15. Orkide Yürüyüşü ve daha henüz ilan edilmemiş birçok etkinlik olduğundan da şüphem yoktur. Mart ayı nispeten yağmurlu bir ay olduğu için organizasyonların tarihi çok önceden ilan edilemiyor diye düşünmekteyim, başka neden olabilir ki…

Geçtiğimiz ay sizlere yeni yatırımımızdan bahsetmiştim. White Pearl Hotel. Girne'nin turizm semboli eski yat limanının göbeğinde yer alan otelimiz yeni çehresiyle gerçek anlamda bir inci. Yurt içinden ve yurtdışından birçok ziyaretçisi olan otelimize sizlerde www.whitepearlhotel.com adresinden, 0392 815 0430 numaralı telefondan ve facebooktan ulaşabilirsiniz.

Otelimizin yeni hizmetleri içinde Lobi Cafe ve Roof Bar bulunmakta. Her gün saat 13:00'e kadar liman manzarasında Kıbrıs Kahvaltısı yapma keyfini tadacağınız mekanımızın açılışını facebook sayfamızdan takip edin. Lakin bizlerde hava şartlarına göre açılış tarihini belirleyeceğiz. Hepinizi bekliyoruz.

Sıcacık kalın…

Gülsüm Gözenler



Ünlü Şef Fikret Özdemir Lord's Palace Hotel'de...

Ailesiyle birlikte uzun yıllar Portekiz'de yaşayan ve çalışan, sonrasında Dünya'nın önemli Gastronomi duraklarında Uluslararası büyük zincirlerde Executive Chef görevi alan Portekiz ve Türk Vatandaşı olan Uluslararası Ünlü Şef Fikret Özdemir, Lord's Palace Hotel'e transfer oldu.

1968 Kahramanmaraş doğumlu olan Şef, ömrünün üçte ikisini Portekiz'de geçirmiş. Portekiz'in yanı sıra Almanya, Fransa, İspanya, Hindistan, Tayland gibi ülkelerde de görev yapmış. Kendine bir yön vermek adına aşçı olmaya karar verdiğini söyleyen Şef Fikret Özdemir, Fransa'nın Belford kentinde 18 ay gastronomi eğitimi almış. Ardından butik otellerde ve restoranlarda çeşitli görevlerde bulunmuş. Türkçe, Fransızca, Portekizce, Almanca, İngilizce ve İspanyolca bilen Fikret Özdemir'in yeni durağı Akdeniz'in İncisi Kuzey Kıbrıs oldu.

Lord's Palace Hotel, Mayıs 2016 itibari ile Girne'de büyük bir ses getirerek faaliyetine başladı. Kıbrıs'ın önemli gastronomik noktalarından biri haline gelen 5 yıldızlı otel, bünyesinde Steak, Ocakbaşı, balık, İtalyan ve Dünya Mutfağı'ndan lezzetler barındılan a la carte restoranları ve sunumları ile göz dolduran açık büfesi ile hem lokal misafirlerine hem de turistlere benzersiz tatlar sunuyor.

Şef Fikret Özdemir'in farklı kültürlere olan hâkimiyeti ve özellikle et konusundaki iddiası ile Ada'daki varlığını bir üst seviyeye taşıyacak olan otelin yaz için birbirinden farklı projeleri bulunuyor. Lord's Palace Hotel'in yazlık kompleksi olan Bella Marin'de misafirlerin her an yeni bir sürpriz ile karşılaşmaları mümkün.

Uğurel Mermer&Granit Kıbrıs'ı İtalyan harikasıyla tanıştırdı

Alanında Tek: Lapitec®!

Uğurel Mermer&Granit 1984 yılından bugüne mermer, granit, mozaik imalatı ve doğal mermer alanındaki faaliyetleriyle 34 yılı aşkın tecrübesini müşterilerinin zevkiyle birleştirmeyi kendisine ilke edinmiş.

Uğurel Mermer&Granit Lefkoşa Haspolat Sanayi Bölgesi'nde kurulu olan fabrikalarında her geçen gün alanlarındaki yatırımlarını artırıyorlar.

Uğurel Mermer&Granit ürünleri yüksek üretim teknolojileri kullanarak kaliteyi birinci planda tutmakla kalmayıp; ülkemize yüksek kalite ve teknoloji farkı ile üretilen ürünlerle otel, tatil köyleri, iş merkezleri, villa, havuz ve inşaat sektörünün birçok alanında doğal mermer, granit ile tecrübelerini sunmakta.

Prestijli İtalyan Yüzey Lapitec® ile Kıbrıs'ı tanıştırdılar

Uğurel Mermer&Granit, Prestijjli İtalyan Yüzey Lapitec® markasını Kıbrıs bayisi. Yüzde yüz doğal malzemeden ve doğaya zarar vermeden üretilen Lapitec®, yanmaz, bakteri barındırmaz, çizilmez, darbelere, basınca, ısıya ve dona dayanıklı, UV ışınlarından etkinlenmeyen özellikleri Kıbrıs ile tanıştırmanın gururunu taşımaktalar.

Lapitec® güçlü, çağdaş tasarım harikası!

Lapitec©; yenilikçi, "tam donanımlı" sinterlenmiş eşsiz bir taştır. Geniş formatlı levhalarıyla, ilgi çekici estetik tasarımı ve üstün mekanik zarafeti ile porselen fiziksel özelliklerin birleştiği, şıklık, işlenebilirlik, renkler açısından oldukça zengin, doğal taş modelleri bulunur. En önemlisi petrol ve türevi hiç bir kimyasal barındırmaz.



Lapitec®
Prestigious Italian Surface

Lapitec©, mimarlık ve tasarım için ideal bir çözümdür. İtalyan mirası güçlü çağdaş tasarımlarıyla en iyi şekilde daha çok ilgi çekici klasik, yapısal ve biçimsel sınırlamaları aşarak tasarımcıların estetik duyarlılığıyla bir araya geldi.

"Tam Donanımlı" Seçkinlik

Malzemenin teknik özellikleri ile Lapitec©, yaratılışıyla mutfak tezgâhları, duvar kaplamaları, döşeme, merdiven ve şömineler için ideal bir çözüm haline geldi.

Renkler ve kendine has doğal taşlarıyla tam potansiyelli porselen malzemeleri birleştiren Lapitec©, kendi sınıfında başı çekerken, doğal çevresi ile de uyum içerisindedir.





Mutfak yüzeylerinde güven sağlıyor

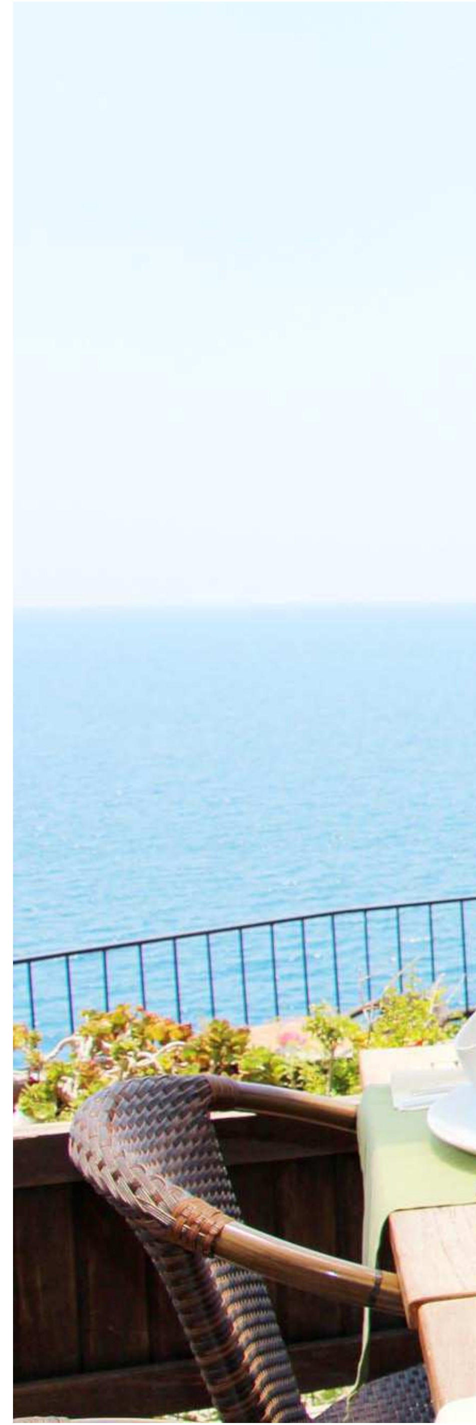
Lapitec® eşsiz özellikleri ile mutfak yüzeylerinde güven sağlıyor. Mutfakta geçirilen zamanı, kolay temizlenebilir özelliği ile keyfe dönüştürüyor. Yanmama ve çizilmeme özellikleri tezgahı sadece bir araç değil kullanılabilir bir zemine sahip kılıyor.

Yüzeylerde bütün parçalar halinde kullanılan ve yapısal özelliği ile bakteri barındırmayan Lapitec®, güvenilirlikte birinci sırada.



REHA **ARAR**

NAR
BEACH & BISTRO



Türk turizminin kalbi şüphesiz Antalya'da atar. Eskiden bu konuda lider şehir olan İstanbul bugün hakimiyetini kaybetmiş durumdadır. Antalya denince sadece beş yıldızlı deluxe otellerden bahsetmek yetmez. Bir de o güzel şehrin kalbinde yer alan ve her geçen gün bitki örtüsünün daha ululaşmasıyla güzellik kazanan Atatürk Parkı unutulmamalı. Deniz, orman, şehir hepsi bir arada ve uyum içinde. Gönlüm isterdi ki büyükşehir belediyesi bu bölgede bu denli betonlaşmaya izin vermeseydi, buna rağmen ilk defa gittiğim Nar Beach & Bistro adındaki mekan bana umduğumdan çok daha fazlasını verdi. Ev sahipleri, değerli dostum, yılların gerçek gazeteci ve Antalya Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Mevlut Yeni ve ikinci vatanım KKTC'nin Antalya Turizm ataşesi sevgili Nazmi Pınar idi. Mekanın sahibi ise Türk güreşinin unutulmaz ismi turizmci Ahmet Ayık'ın damadı Güçlü Baytekin.

2006'da açılan ve o zamandan beri zaman zaman yapılan kaliteli jazz ve pop müziğiyle gerek turistlerin gerekse de Antalyalıların tercih ettiği bir mekan olmuş. Özellikle cumartesi ve Pazar günleri yapılan brunch'ların ünü gelen turistler tarafından o kadar yayılmış ki o ülkelerden sürekli yeni gruplar gelmesine sebep oluyormuş.




www.antalyakeyfi.com
nar

Başlangıçlarda maalesef hiç Antalya'ya özgü bir meze yok. Bu arada Mevlut Bey'den memleketi Alanya'nın mezelerini dinledim ve en kısa zamanda bununla ilgili bir yazı yazacağım. İçtiğim balık çorbasının en baştan beşamel sossuz servis edilmesi gerektiği detayını hemen şef Süleyman Gül ile paylaştım. Balıkların biraz daha dişe dokunur hale gelmesinin de daha doğru olacağını söyledim. Arkadan gelen kaşar peyniri ile gratine edilmiş karides güveç sunumuyla lezzetiyle pişirme derecesi ile çok başarılıydı. Biz ana yemek olarak balık istedik fakat Güçlü balık öncesi çok iddialı bir şekilde bize birer parça robespierre tattırdı. Bugüne kadar hayatımda en iddialı robespierre'i hafızam beni yanıltmıyorsa Londra'daki Cipriani'de yemiştim. Samimiyetle sunum tekniğindeki ufak bir hata hariç en az onun kadar başarılıydı diyebilirim. Salon şefi Hakan Kılıç'ın son olarak getirdiği levrek ızgara çok lezzetliydi fakat beraberinde gelen mevsim otlarıyla bezendirilmiş karamelize sote soğan balığın tadını bir başka güzel kılmıştı. Tatlılarda ise tavsiye üzerine beyaz soslu profiterolü tercih ettik.



Kapının önüne çıktığımda bir de baktım ki tam karşımda bir bronz heykel var. Heykel aslında muz ağaçlarının arasında biraz saklanmış. Nar Bistro'da uzun yıllar çalışmış olan Heykeltıraş Kemalettin Okudur 'un yaptığı anne ve çocuk heykeli hakikaten şahaneydi. Gönlüm bu heykelin Nar Bistro'nun girişinde daha görkemli bir platformun üzerine alınmasından yana. Yemeğimiz turizmle başladı turizmle bitti. Antalya Gazeteciler Cemiyeti'nin özellikle Rusya'da, Polonya'da ve Ukrayna'da yaptığı Antalya'yı tanıtım faaliyetlerini ilk ağızdan dinlemek beni çok mutlu etti. Başarılarının devamını dilemekten başka elimden bir şey gelmiyor.

KIBRIS'IN EN UZUN SÜREDİR YAYINDA OLAN DERGİLERİ

ZOOM ve GURME

Sizin olduğunuz her yerde sizinle
dünyanın her yerinden
tablette - dizüstünde bilgisayarda ve tüm akıllı telefonlarda



ZOOM ve **GURME**



turkcell dergilik uygulaması ile tüm Türkiye'de her yerde

OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department







Institute of Hospitality

Skal International Kyrenia Başkanı

Euro Toques Üyesi





ŞARAP VE KIBRIS ÜZÜM TÜRLERİ



OPHTALMO
Ophtalmo kelime olarak öküz gözü anlamına gelir. Çok siyah bir üzümdür. Kato Mylos'ta bulunur. Pigman yani boya maddesi açısından çok zengin, yumuşak ve tatlıdır. Tam gövdeli olup Mavro'dan daha keskin bir lezzeti vardır. 1989 yılında yapılan tadım seansında biber aroması hissi verdiği söylenir.



PROMARA
Bu üzüm türüne aynı zamanda Mevsimsiz veya 'Lykopromon' olarak da isimlendirilir. Promara beyaz üzüm olup, aynı zamanda sofra üzümü olarak bilinir. Panaya'daki Bastartiko türü Promara'ya benzer. Omodhos ve Kyperounda'da yetiştirilir.

SPOURTIKO
Aslında Spourtiko yarılmak anlamına gelir. Diğer bir değişle kırılabilir, hassas deri, kabuğu kolay yırtılır anlamı taşır. Omodhos, Kyperounda ve Panaya kazasındaki bazı bağlarda Spourtiko yetiştirilir. Alona köyü bağlarında yetiştirilen ve beyaz üzüm anlamına gelen Aspro Staphylo, Spourtiko'nun benzeridir. Rengi soluk sarı, tadı çiçek kokuludur. Salkımları orta büyüklükte ve dört çekirdeklidir. Pek sulu sayılmaz.





FLOURIKO
Alona köyünde yetiştirilen siyah üzümdür. Flouriko'dan yapılan şarabın rengi çok renkli sayılmaz. Çok kokulu olmayan bu üzümün salkımları da kısadır.



KATOMYLITIKO
Katomylitiko üzümü beyaz olup adını Kato Milos'tan alır. Kyperounda'da yetiştirilen bu üzümün salkımları orta büyüklüktedir. Rengi ise altın-beyazdır.



M0R0KANELLA
Beyaz üzüm türüdür. Panaya'da ve Chrysorroyiatissa Manastırında yetiştirilir. Bu üzümden üretilen şarabın rengi güzel sarı bir renktir. Çok güzel bir tadı vardır. Salkımları orta büyüklüktedir.



KANELLA
Kanella bir beyaz üzüm türüdür. Omodhos ve Panaya'da yetiştirilir. Salkımları büyüktür. Rengi altın sarısı olup çok sulu sayılmaz.



MICHALIAS
Bu beyaz üzüme aynı zamanda Michalias beyazı da denir. Omodhos ve Chrysorroyiatissa Manastırının bağlarında yetiştirilir. Salkımları küçüktür. Hafif asitli olup rengi altın yeşilidir.



RODHINO ROSE
Üzümleri küçüktür. Koyu pembe renge sahiptir. Salkımları orta büyüklükte olup iki çekirdeklidir. Perapedhi'de yetiştirilir.



LEFKAS veya LEFKADA
Bu üzüm gerçek bir Yunan üzümüdür. Adını meşhur Lefkada adasından alır. En çok Lefkada adasında yetiştirilirken Doğu Yunanistan'ın Preveze bölgesinde de yetiştirilmektedir. Kıbrıs'ta ise Agros köyü, Pitsiya ve Panaya'da yetiştirilmektedir.



XYNISTERİ – CIPRO BIANCO – LOCAL WHITE
Bu üzümden beyaz şarap üretilir. Kıbrıs'ın en bilinen beyaz üzümüdür. Salkımları orta büyüklüktedir. Bu üzümün Filistin türü olan "Hebron White" veya " Hibron White"a benzer olduğu söylenir. Rengi altın sarısıdır. Aynı zamanda sofra üzümü olarak da tüketilmektedir.
Xynisteri ismi ilk kez 1893 yılında bir Fransız profesörün raporunda görülmüştür.



SKOURO MAVRO
Anlamı koyu siyah demektir. Salkımları orta büyüklüktedir.



MAROUCHO BLACK
Siyah üzümdür. İsimi mal sahibi Maroucho'dan gelir. Söz konusu mal sahibinin bağı Chrysorroyiatissa Manastırı'na komşudur.

YIANNOUDHI
Siyah üzüm olan Yiannopudhi, Alona köyünde yetiştirilir. Salkımları orta büyüklüktedir. Rengi de vasattır. Bu üzümlerden hafif, asitli, iyi ve güzel kokulu şarap üretilir.





MARATHEFTIKO
Bu üzüm oldukça renkli olarak bilinir. Buna siyah Panaya da derlermiş. Tanen, koku, renk ve gövde bakımından Cabernet üzüm cinsine çok yakındır, ancak sayısı çok değildir. Bundan başka Pitsilya kazasına bağlı Kyperounda'da yetiştirilen Pambakina veya Pambakada üzümü Marathefiko'ya benzer. Maratheftiko üzümünden hem güzel kokulu hem de çok koyu bir şarap elde edilebilir.



MAVRO – YERLİ SİYAH – STAPHILI MAVRO – CIPRO NERO – KYPREYIKO – MAVRO KYPROU
Kıbrıs'ın kara üzümü olarak bilinir. Şarap üretiminde kullanılan bu üzüm türü, aynı zamanda enfes sofra üzümü olarak da tüketilmektedir. Almanlar 'Cyperntraube blaue' yani diğerlerinden farklı olarak bu üzüme Mavi Kıbrıs üzümü demişler. İngilizler 'Cyprus Black', yani Kıbrıs siyahı, Türkiye'de ise eskiden Kıbrıs karası olarak bilinirmiş. Kıbrıs'a has olan bu üzüm aynı zamanda Girit Adası'nda da yetiştirilmektedir.



BÜLENT**AKGEZER**

Atinalı Makhos'un Symposion'u

Atina agorasının gürültücü ve telaşlı kalabalığı içinde Atina vatandaşı, Makhos ve Arkhistratos adlı iki arkadaş baş başa vermiş konuşuyorlar. Zaman İÖ. 6. Yüzyıl dolaylarıdır.

Makhos:

- Bir symposion düzenleyelim dostum Arkhistratos. Tanrıça Hestia'ya adanmış kutsal ateş parıldasın köşedeki ocakta. Beş tane hayır, hayır! Yedi tane kline hazırlayalım, ki dostlarımız rahatça uzanarak ikram edeceğimiz şarapların tadına varsınlar. Şarap demişken aklıma yüce ozan Homeros'un dizeleri geldi aklıma.

"Kadın Pramnos şarabını kardı.
Üstüne tunç rendeyle keçi peyniri ufaladı.
Onun da üstüne beyaz un serpti.
Haydi, buyurun için dedi.
İçildi, yürek yakan susuzluk giderildi.
Sonra konuşuldu tatlı tatlı."

Mahzenimizi iyice denetleyelim ki Arkhistratos, Adalar denizindeki İkaros, Tenedos, Lesbos (Midilli) adaları ile İyonya'da Smyrna yöresindeki bağlarda yetişen üzümden yapılan bal gibi tatlı bu Pramnos şarabının eksiğini tamamlayalım. Bunun için limana gitmek yeterli dostum. Adalar denizinde dolaşan gemilerin taşıdığı en önemli yüktür bu şaraplar. Ama sadece bu şaraplar mı olmalı mahzenimizde kontrol edeceğimiz şaraplarımız?

Aklıma şimdi de İsmaros şarabı geliyor. Troya seferinin başlarında bin düzenli Odysseus'un ve yoldaşlarının ilk uğrağı Trakyanın İsmaros kentini yağmalar da, hani Odysseus, bu yıkımdan sadece şehrin Apollon tapınağı rahibi Maron ve ailesini sakınır da, Maron minnettarlığını göstermek için birçok armağanlar ve "bal gibi tatlı" bir kırmızı şarap verir ya, işte Troya'nın yakılıp yıkılmasından sonra dönüş yolculuğuna çıkan Odysseus ve arkadaşlarını tutsak alan Poseidon oğlu yamyam dev Polyphemos (Tepegöz)'ü de sarhoş eden şarap işte bu Trakya'nın İsmaros şarabıdır.

Yedi talant verdiydi iyi işlenmiş altından,
Baştanbaşa gümüş bir sağrak verdiydi,



Ve on iki testi şarap eklediydi bunlara
Tatlı, su katılmamış, tanrısal bir içkiydi bu.
Bu bal gibi tatlı kırmızı şarabı içeceğin vakit
Karıştır bir sağrak dolusunu yirmi ölçü suyla,
Yükselir bir de bakarsın sağraktan tatlı bir koku,
Öyle tanrısal bir koku yükselir ki, gel de içme.

Ulu hisarlı Troya kentini yakıp yıkıp, yağmalayan ve yurduna dönmek için denize açılan Akha beylerinden kurnaz Odysseus'un uğradığı Kalypso'nun adasından ayrılırken alımlı perinin sunduğu armağanlar arasındakine benzer Kıbrıs adasının şarabını da unutmayalım.

Kalipso uğurladı Odysseus'u adadan beşinci günü,
Onu yıkamış urbalar giydirmişti güzel kokulu.
Bir tulum siyah şarap vermişti yanına,
Daha büyük bir tulum dolusu da su,
Koymuştu kumanyayı bir meşin torbaya.

Girit adasının monembasios üzümlerinden yapılan, baş döndürücülüğünü tam kıvamında dengeleyen bir mayhoşluk taşıyan ve asla yavanlaşmayan, iç bayıltıcı bir rayihaya nefis bir pelesenk tadının eşlik ettiği kırmızı ve beyaz şarapları da olmalı, Mikanos adasınınki de, Khios adasınınki de.

İyonya kıyılarında, Sisam ve Limni adalarında yetişen moskado üzümlerinden yapılan 'mis kokulu' moskado şarapları da bulunsun ki gecenin sonunda iç ferahlatıcı meyvelerle ikram edebilelim.

Lydia bölgesindeki Philadelphia, Mastarura, Silandos, Mostene ve Magnesia gibi şehirlerin meşhur şarapları da olmalı ki dostlarımız hem susuzluklarını gidersinler, hem de lezzetli şarapların özgürleştirici etkisiyle sohbetimiz saygı gösterdiğimiz tanrılarınkine denk olsun.

Dostum Arkhistratos, senden symposiarkhos görevini yerine getirmeni istiyorum.

Öncelikle ikram edeceğimiz şaraplara hangi ölçüde su katacağını belirlemelisin. Her şaraba aynı ölçüde su eklemek doğru olmaz.

İçer kızıl şarabı yatarsın gölgeye,
Gönlünce yer içersin doyasıya,
Serin yellere doğru çevirip yüzünü
Tertemiz bir kaynaktan su alıp
Bire üç katarsın şarabına.

Yani, İsmaros şarabına bire yirmi su katılabileceği gibi, bazı şaraplara ancak bire üç katılabilir. Çünkü su katılmamış şarap sadece barbarların içebileceği bir şeydir.

Sonra şarabın yanında ağız sulandıran taze peynir, sarı bal, nefis kuru meyveler, fındık, ceviz, kavrulmuş nohut ile haşhaş, susam ve keten tohumuyla tadlandırılmış çörekler bulunmalı. Bir de balık sunmak istiyorum dostlarıma ama nasıl bir çeşniyle hangi balığı hazırlamam gerektiğine karar veremedim şimdi.





Moskhus:

- Tamam, o zaman balık konusu da halledildi, ama symposion'umuzu şenlendirecek çalgıcı ve dansçı kızları kiralamayı unutma. Davul, def, flüt Aulos mutlaka bulunsun ki gümbürtülü sesiyle davul ve def bizi coştursun, flüt de duygulu sesi ile bizi duygulandırsın, düşüncelere daldırsın. Haydi dostum, yapacak çok işimiz var, harekete geçelim.

Baş başa vermiş hararetli şekilde konuşmaya devam eden iki arkadaş, Agoranın gürültücü ve telaşlı kalabalığından ağır ağır uzaklaşırlar.

Arkhistratos:

- Amia, güzün, Ülker takımyıldızı inişteyken yakalanır. Nasıl istersen öyle pişir onu. Onu bunu katmaya gerek yok.

Ne kadar çabalasan rezil edemezsin bu balığı. Ama dostum Moskhus, en iyi pişirme yolunu bilmek istersen, derim ki, incir yaprağına sar onu bir tutam mercanköşk serptikten sonra,

Sakın peynir ya da başka saçmalık katayım deme! Koyuver yaprağın üstüne, sarıp sarmala bir güzelce, sonra hepsini kızgın köze göm.

Şimdi doğrusunu istersen, güzelim Hellespontes'de çıkar amianın en iyisi;

Yakınlarında tutulanlar da kötü sayılmaz, ama ne denli uzaklaşırsan Hellespontes'den o denli bozulur balık.

Bir de tuzlu Ege sularında çıkanı vardır ki, aynı balık değildir artık, tüm övgülerimi geri almak zorundayım o zaman.

Symposion

Atinalıların, akşam yemeğinden (deipnon) sonra evlerinde düzenledikleri ve sadece erkeklerin katıldıkları, şarap eşliğinde söyleşilerin yapıldığı toplantı.

Kline

Antik devirde dinlenmek ya da yemek yemek için üzerine uzanılan uzun kanepe biçiminde mobilya.

Symposiarkhos

Şarap içme ritüeli

Barbar

Eski Atinalılar, yabancı toplulukların konuştukları dillerin kulaklarına, baa(r), baa(r) gibi mırıltı gibi gelmesinden dolayı bu insanlara verdikleri isim.

Amia

Torik balığı olduğu konusunda fikir birliği vardır. Bazıları küçük boy orkinos olma ihtimalini de sayarlar.

Philadelphia

Alaşehir.

Mastarura

Nazilli yakınlarında bir yer ismi

Silandos

Manisa-Selendi

Mostene

Manisa-Bozköy

Magnesia

Manisa

Aulos

Antik çağa ait çift borulu flüt



Süper ligde bir Türk!

"Bugünden ilham al, geleceği tasarla" mottosu ile düzenlenen Bakery Masters'ta yarışarak dünyanın en iyi 6 fırıncısı arasına adını yazdıran Osman Gündüz ile yarışma tarihinde ilk kez Türkiye'den bir fırıncı yarıştı ve dünyanın en iyilerinin arasına adını yazdırdı.

Osman Gündüz, geçtiğimiz ay Paris Europain Show'da düzenlenen www'ta 'Besleyici Ekmek Yapımı' kategorisinde Avustralya, Kanada, Tayvan, Japonya ve Hollanda'yı temsil eden birbirinden güçlü beş ülke yarışmacısının arasına adını yazdıran Gündüz, hazırladığı Pastırmalı Ramazan Pidesi ile gönüllerde taht kurdu.

Yarışmaya uzun ve zorlu bir hazırlık sürecinin ardından katılan Gündüz, daha önce Türkiye Fırıncılar Milli Takımı ile Louis Lesaffre Cup Akdeniz-Afrika Bölgesi Uluslararası Seçmeleri'nde yarışarak birinciliği tatmıştı. Bu büyük başarının ardından Paris'te düzenlenen Bakery World Cup'ta Türkiye'nin adını dünyanın en iyi 12 ülkesinin arasına yazdıran Türkiye milli takımın üyesi, en iyi skoru almış ve büyük potansiyele sahip adaylar arasından seçilerek Bakery Masters'a katılmaya hak kazanmıştı.





ALİ ÖZÇİL
FIH-GAU
Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölümü
Öğretim Görevlisi

Kremanın Verdiği Tat



Krema sütün en keskin kısımlarından oluşur ve Kuzey Avrupa mutfaklarında çokça kullanılır. Krema çeşitleri arasındaki temel fark içindeki yağ oranından gelmektedir. Bilinen en koyu krema bizim 'kaymak' olarak adlandırdığımız türdür. Yağ oranı yüzde 50'nin üzerindedir. Kaymağa özel tadını yağlılığı kadar sütünün özelliği verir. Yayvan kaplarında hafifçe ısıtılan sütün üzerinde oluşan yağlı tabaka alınır ve kaymak sütleri oluşur.

Yemek yapımında bilhassa çorbalarda çok kullanılan krema gelir, bu kremanın yağ oranı yüzde 48 civarındadır. Pastacılıkta kullanılan krema ise yüzde 35 civarında bir yağlılığı olan kremadır. Birçok pasta bu kremayla yapılır veya süslenir bu krema pudra şekeri ile çırpıldığında 'krem şanti' adını alır ve bu kez taze meyveleri zenginleştirmek ve süslemekte kullanılır. Yüzde 18 yağ içeren kremalar, önceliklere göre elbette daha hafiftir. Birçok yemekte taze süt tadı ve biraz koyuca bir kıvam elde etmek için bu kremalar kullanılır, yemeklere 'kremalı' sıfatını veren bu kremadır. Daha düşük oranda yağ içeren örnekler mesela 1/12 oranındaki 'yarım krema' yemeklerden çok kahve, çayda bazen süt yerine kullanılır.

Mutfağımızda pek yaygın olmamakla birlikte 'ekşi krema' yemek meraklıların gözdesidir. Fırında pişmiş patates, havyar gibi yiyeceklerde geniş bir yelpaze içinde ekşi krema kullanılır. Fransız mutfak tarihinde 17. Yüzyıl önemli bir değişim dönemini işaret eder. Yemek tarihçilerine göre bu dönem bugünkü Fransız mutfağının temel özelliklerinin ortaya çıktığı ve tanımlandığı bir zamandır. Bu yüzyılda yüksek Fransız mutfağı aristokrat çevrelerde en ihtişamlı anlarını yaşamıştır. Versalles Sarayı ve çevresinde verilen zengin ve ihtişamlı gösteri ve eğlence içerikli ziyafetler aristokrat düzeyinde simgesel bir anlama sahiptir. Yemek sadece keyif aracı değil, siyasi güç ve iktidar göstergesidir, aynı zamanda soylu damaklar için kurgulanan ve hazırlanan zengin ve ihtişamlı ziyafetler isimsiz usta zihinlerin ellerinden çıkmaktadır.

Francois Vatel işte bu dünyada yaşamış ve ardında hikayeler bırakmış bir 'eğlence ustası'dır. Vatel'in mutfaktaki ustalığı ve yaratıcılığı kremşanti (crema chantilly)'ye kadar uzanır. Krema yapmak için yeterli yumurta olmadığını haber veren aşçıya Vatel, çiğ kremayı şekerle iyice çırpmasını söyler. Böylelikle krema kıvamında bir tatlı elde edilmiştir.

1 KİŞİLİK

Fırında Levrek Balığı

MALZEMELER

1 adet levrek balığı
1 adet kuru soğan
1 adet domates
1 adet patates
Yarım adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber
1 adet defneyaprağı
Yağlı kağıt

HAZIRLANIŞI

Temizlenmiş, yıkanmış levrek balığı ortadan kesilerek ikiye ayrılır. Daha sonra tuz, beyaz biber ve zeytinyağı ile marine edilir. Kuru soğan, domates, limon dilimi soyulup tepsiye hep birlikte yağlı kağıdın içine konarak kapatılır. 180 derecelik fırında 10-12 dakika pişirilir. Daha sonra fırından çıkarılarak arzu edilen garnitürlerle sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK

Hamsi Kuşu



MALZEMELER

300 gr hamsi
50 gr galeta unu
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber
4 dal dereotu
3 dal maydanoz
100 gr Evtat zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Hamsiler yıkanır. Ortası açılarak kılçıkları alınır. Arasına maydanoz, dereotu harcı konularak 2 adet üst üste konarak galeta ununa bulanıp zeytinyağında 2 tarafı kızartılır ve sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



2 KİŞİLİK

Hamsi Tava

MALZEMELER

300 gr hamsi
60 gr galeta unu
4 çorba kaşığı Evtat zeytinyağı
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber

HAZIRLANIŞI

Hamsiler temizlenip yıkanır. Tuz, beyaz biber ilave edilir. Daha sonra galeta ununa bulanarak tavaya dizilir. Zeytinyağı gezdirilerek her iki taraf kızartılır. Sıcak olarak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



2 KİŞİLİK

Haşhaşlı Köfte

MALZEMELER

300 gr orta yağlı kıyma
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
2 orta boy domates
1 çay fincanı zeytinyağı
1 diş sarımsak
2 tutam tuz
2 tutam karabiber
20 gr haşhaş

HAZIRLANIŞI

Kıymaya soğan rendelenir ve kırmızı biber ince şekilde kesilir. Tuz, karabiber ve haşhaşın bir miktarı katılarak yoğrulur. Şekillendirildikten sonra kalan haşhaşa bulanarak mangalda veya tavada pişirilir. Diğer yandan zeytinyağında ince doğranmış sarımsak çevrilir. Rendelenmiş domates, tuz, karabiber eklenerek sos hazırlanır. Sıcak servis edilirken tabağın altına domates sos üzerine haşhaşlı köfteler konulur.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK

İncirli Piliç Göğsü

MALZEMELER

2 adet piliç göğsü
4 adet kuru incir
Yarım kahve fincanı sıvı yağ
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber

HAZIRLANIŞI

Piliç göğüsleri tuz, beyaz biber ve sıvı yağla marine edildikten sonra tavada kızartılır. Pişmesine yakın doğranmış kuru incirler eklenerek biraz daha pişirilir. İncirli piliç göğüsleri tabağa konarak sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK

Kinoa Püreli Piliç Göğsü

MALZEMELER

2 adet piliç göğsü
100 gr kinoa
4 yemek kaşığı sıvı yağ
20 gr kabak çekirdeği
2 tutam tuz
2 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Piliç göğsü istenilen şekilde kesilerek sıvı yağ, tuz, karabiberle marine edilir. Daha sonra tavaya konarak pişirilir ve bu arada kabak çekirdekleri de ilave edilir. Diğer yandan tencerede su kaynatılır, kinoa ilave edilerek pişirilir ve blendıra konularak tuz, karabiber eklenip püre haline getirilir ve birlikte sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



2 KİŞİLİK

Simit Aşı Eşliğinde Köfte

MALZEMELER

300 gr orta yağlı kıyma
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
100 gr ince bulgur
2 adet soğan
2 çay fincanı zeytinyağı
1 yemek kaşığı biber salçası
2 tutam tuz
2 tutam karabiber
1 bardak su

HAZIRLANIŞI

Kıymaya soğan rendelenir ve kırmızı biber ince şekilde kesilir. Tuz, karabiber katılarak yoğrulur. Şekillendirildikten sonra tavaya yağ konarak pişirilir. Diğer yandan soğan küçük küçük doğranarak geri kalan zeytinyağında kavrulur. Yarım yemek kaşığı biber salçası, tuz, karabiber ve su ilave edilir. En son ince bulgur katılarak hafif sulu kalacak şekilde pişirilir. Tabağa pişen simit aşı konarak üzerine köfteler yerleştirilip sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK

Zencefilli ve Ballı Piliç Göğsü

MALZEMELER

2 adet piliç göğsü
1 kahve fincanı ayçiçek-yağı
1 adet soğan
10 gr zencefil
5 çörek otu
1 tatlı kaşığı bal
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Piliç göğüsleri istenilen şekilde kesilerek tuz, karabiber ve sıvıyağ ile marine edilir. Daha sonra soyulmuş zencefil ince ince kesilir. Tava ısıtılıp yağ konarak piliç göğüsleri yerleştirilir. Pişmesine yakın zencefil ve bal eklenerek çevrilir. Servis edilirken üzerine çörek otu serpilerek arzu edilen garnitürle sunulur.

Afiyet Olsun...



BÜLENT**AKGEZER**



SOMMELIERS' SELECTION TÜRKİYE 2018

Türkiye şarap sektörünü bir araya getiren Sommeliers' Selection Türkiye 2018 geçtiğimiz ay içinde gerçekleşti. Etkinliğe 45 üretici, 193 şarap etiketi katıldı.

Öncelikle Türkiye'nin bu boz bulanık ortamında göz ardı edilmeye çalışılan şarap sektörünü bir araya getiren ve şarap severlerin değerlendirmelerine sunan Gustobar Gıda ve Ekipmanları şirketinin bu organizasyonunu, takdir edilmesi gereken bir teşebbüs olarak gördüğümü belirtmek isterim.

Öte yandan yepyeni şaraphanelerin, farklı ve pek fazla bilinmeyen üzümlerden özel olarak hazırladıkları monosepajlar ve kupajlar dikkat çekici idi. Binlerce yıllık bir geleneği, çağdaş anlayışın ve bilimin ışığında harmanlayan bu yapıtlar Türk şaraplarının geleceğine dair sevindirici ve umut verici idiler. Bu bakımdan her türlü olumsuzluğa karşı heveslerini kırmayan ve heyecanlarını yitirmeyen şarapçıları da ayrıca kutlamak gerekiyor.

Yeni firmaların ortaya çıkmasını, ülkenin değişik bölgelerinde, bir kısmı bilinen üzüm cinslerinin varyetelerini geliştirmelerini, kadim yerli üzümlerin yeniden canlandırılmasını ve az bilinen üzümlerin bölgesel özellikleri taşıyan şaraplara dönüştürülmesini, çeşitliliğin çoğaltması ve farklılıklar yaratılması bakımından çok olumlu bir gelişme olarak görüyorum.

'Walk Around Testing' başlığı altındaki bölümde, iki gün boyunca katılımcı şaraplarının tadımları yapıldı. Tadım düzeni şarapların üzüm çeşitlerine, kupajlarına ve gövde yapılarına göre hazırlanmıştı.





Böylelikle köpüklü şaraplardan başlayarak Hafif ve canlı beyazlar, gövdeli beyazlar, aromatik beyazlar, roze şaraplar, hafif gövdeli kırmızılar, orta gövdeli kırmızılar, tam gövdeli monosepajlar, tam gövdeli kupajlar, tatlı, alkol ilaveli şaraplar olarak bir sıralama yapılmıştı. Sıra numarasını takip eden bu düzen, dağıtılan değerlendirme formu ile uyuşarak düzgün bir tadım düzeni sağlamıştı.

Doğru bir tadım düzeni sağlayan bu sıralamanın tek aksayan yanı, üreticilerin farklı yerlerdeki şarapları hakkında bilgi verecek yetkililerin şarapları başında bulunması zorluğu idi. Umarım gelecekteki organizasyonlarda bu sorun aşılabilir.

Uzunca bir zamandır Türk şarapçılığı ve şarapları ile ilgisi bulunan bir kişi olarak, türlü olumsuzluklara karşın şarap üretiminde hayli yol alındığını belirtmem gerekiyor. Tatma imkânını bulduğum şaraplarda görsel ve burun ve damak olarak 'hatalı' olarak değerlendirebileceğim şarap yoktu. 13.5 - 14 alkol derecesine ulaşan, asiditesi dengeli ve meyvemsi aromaları muhafaza etmeyi de başaran şaraplar çoğunlukta idi.

Etkinliğin 'Master Class' bölümünde, sommelier İsa Bal ve sommelier Frank Kramer, Türkiye'nin farklı yörelerinden bölgelerinden gelen şarapları tadarak kendi yorumlarını ve değerlendirmelerini katılımcılarla paylaştı. Ustaların değerlendirmelerini kendi değerlendirmeleri ile karşılaştırma olanağı buldu.

Son olarak gerçekleştirilen Workshoplarda uzmanlar, teruar farkı, dikey tadım, şarap kullanımında kullanılan nesneleri gibi konularda bilgiler verdiler.

Etkinliğe Marmara bölgesinden 19, Ege bölgesinden 18, Akdeniz bölgesinden 2, Orta ve Güneydoğu bölgesinden de 9 üretici şaraplarını görücüye çıkardılar.

193 şarabı iki gün içinde tatmam ve değerlendirmem mümkün olamayacağına göre ben de yeni firmalar, yeni üzümler ve yeni üretimler olarak bir sıralama yaptım ve değerlemelerimi buna göre yaptım. Yaklaşık 10 yıllık (ki şarap üretimi deneyimi için çok kısa bir süre sayılabilir) şaraphaneler ve bağlar içinde dikkat çekici olarak değerlendirebildiklerimi söyle sıralayabilirim.


SOMMELIERS' SELECTION 2018
TÜRKİYE


Gustobar
Damlatmadan Servis Ediyoruz!
DropStop Kullanıyoruz!
Logonuzla Markanızı Öne Çıkartıyoruz!
119
117
116




ARCADIA



ARCADİA VİNEYARDS

Şirket ismi, Lüleburgaz'ın antik çağlardaki ismi olan Arkadiapolis den türetilmiş. Üretimleri 'şato' tarzı yani şaraphaneleri bağların içinde. Şaraphanenin ilginç şarapları ise şöyle:

Şaraplar

1-Mono etiketi ile sunulan Monosepaj 2015 Sauvignon Blanc.

2-Arkadia Gri etiketi ile sunulan yüzde 85 Sauvignon Gris, yüzde 15 Pinot Gris kupajı. Sauvignon Gris, Türkiye'de yetişen nadir üzümlerden. İsmini grimsi renginden alıyor. Şekerlenme oranı yüksek ve bu yüzden yüksek alkollü şaraplar verebiliyor. Pinot Gris ise Antik çağlardan beri iyi bilinen, Girit'in tatlı üzümü 'Malvoisie'nin çağdaş varyetesi.

3-A Blend etiketi ile sunulan yüzde 80 Cabarnet Sauvignon, yüzde 20 Merlot 2013 kupajı.



AYDA ARAPÇILIK

Urla'da 2003 yılında tesis edilmiş bağlarda şato tipi üretim yapılıyor.

Şaraplar

1-Vinaida Blanc de Noir etiketi ile sunulan 2016 Grenache Noir (Kırmızı üzümden beyaz şarap) monosepajı.

2-Vinaida Pinot Noir etiketi ile sunulan 2016 Pinot Noir monosepajı.

3-Vinaida Merlot etiketi ile sunulan 2016 Merlot monosepajı.





BARBARE
2000 yılında kurulan Barbare bağları, Tekirdağ'ın Barbaros kasabası ile Yazır köyü arasında yer alıyor. Şaraphanenin ismi kurulduğu kasabadan geliyor. Amblemi ise 'Kızıl Sakal' anlamına gelen ünlü denizci Barbaros'un görseli.
Şaraplar
1-Barbare Libra etiketi ile sunulan 2012 yüzde 55 Merlot, yüzde 45 Cabarnet Sauvignon kupajı.
2-Barbare Premier Reserve etiketi ile sunulan ilgi çekici 2009, 2011, 2012, yüzde 36 Merlot, yüzde 20 Aromatik ama hafif içimli bir şarap veren Grenache yüzde 18 Şiraz, yüzde 14 yüksek tanenli Mourverde ve yüzde 12 Cabarnet Sauvignon kupajı.
3-Barbare Prestige etiketi ile sunulan 2012 yüzde 70 Cabarnet Sauvignon, yüzde 30 Merlot kupajı.
4-Barbare Elegance etiketi ile sunulan 2012 yüzde 50 Şiraz, yüzde 30 Grenache, yüzde 20 Mourverde kupajı.

VINO DESSERA
Kırklareli Ahmetçe köyündeki bağlar 2006 yılında, Şaraphane ise 2012 yılında kurulmuş. Yine çok genç bir şarap üretici ile karşı karşıyayız.
Şaraplar
1-VD. Blanc de Noirs (Kırmızı üzümden beyaz şarap) Kalecik Karası etiketi ile sunulan Kalecik Karası beyaz şarap.
2-VD. Blush etiketi ile sunulan Şiraz, Kalecik Karası, Cabarnet Sauvignon kupajı pembe şarap.
3-VD. Öküzgözü etiketi ile sunulan Öküzgözü monosepajı.





ÖKTEM BAĞCILIK VE ŞARAPÇILIK
Papazkarası, Cabarnet Sauvignon, Merlot, Şiraz, Sauvignon Blanc, Merzifon karası gibi üzümlerin yetiştirildiği bağlar Edirne Yeniköy, Kırcasalih arasında tesis edilmiş. İlk üretimini 2010 yılında yapmış olan Öktem bağcılık, çok genç bir kuruluş ve amaçlarından birisinin de bölgede bulunan tüm Papazkarası bağlarını daha da iyileştirerek olağanüstü lezzetteki Papazkarası şaraplarını üretmek olarak belirtiyor.
Şaraplar
1-Edrine etiketi ile sunulan 2017 Sauvignon Blanc monosepajı.
2- Edrine etiketi ile sunulan 2017 Chardonnay monosepajı.
3- Edrine etiketi ile sunulan 2017 pembe Papazkarası monosepajı.

ANTİOCHE WINE & VINEYARD
Güneydoğu Anadolu, Antakya'dan bir üretici. 2006 ve 2007 yıllarında kurulan bağlarda Sangiovese, Şiraz, Cabarnet Sauvignon, Sauvignon Blanc, Merlot üzümleri yetiştiriliyor.
Şaraplar
1-Antioche Barburi 2016. Barburi yerel bir üzüm, Samandağ, Yayladağı yörelerinde yetişiyor. Meyvemsi aromaların zengin olduğu rahat içimli bir şarap veriyor.
2-Antioche Özel Seri etiketi ile sunulan 2016 Cabarnet Sauvignon Barburi kupajı.
3-Antioche Classic etiketi ile sunulan 2016 Sangiovese, Şiraz kupajı.





İREM ÇAMLICA

Toplam 85 hektar bağ alanının tamamı Kırklareli'nde bulunan bağlar Pinot Noir, Chardonnay, Kalecik Karası, Narince, Cabarnet Franc, Sauvignon Blanc, Riesling, Merlot, Papazkarası, Sauvignon Blanc, Mavrud, Karaoğlan, Öküzgözü, Boğazkere, Petit Verdot, Malbec gibi hayli geniş bir çeşit yelpazesini barındırıyor. Mustafa Çamlıca'nın kızı sanatçı İrem Çamlıca, hem firmaya ismini veriyor. Hem de etiketleri yaratıyor.

Şaraplar

1-Chamlija etiketi ile sunulan 2017 Papazkarası monosepajı.

2- Chamlija etiketi ile sunulan 2014 Cabarnet Franc monosepajı.

MA'ADRA VINEYARDS

Bergama'nın kuzeyinde bulunan Madra dağlarından alınan isim, Luwi dilinde Ma-(A)dra 'Ana Tanrıçanın Erkeği' anlamına geliyor.
2007 yılında dikilen ve 300 dönümlük bir araziye yayılan bağlarda, 'Cabarnet Sauvignon, Merlot, Şiraz, Chardonnay, Bornova misketi, Pinot Noir ve Öküzgözü üzümleri üretiliyor. Şaraphane de bağların içinde, yani şato tarzı şarap üretiliyor.

Şaraplar

1-Flora etiketi ile sunulan 2016 Chardonnay monosepajı,

2-Flora etiketi ile sunulan 2016 Pinot Noir, Şiraz kupajı,

3-Reserve etiketi ile sunulan 2014 Cabarnet Sauvignon mono monosepajı.

4- Cuvee Marquise etiketi ile sunulan 2014 Şiraz monosepajı.

5-Cuvee Speciale etiketi ile sunulan 2014 %50 Şiraz, %50 Cabarnet Sauvignon kupajı.



SHİLUH SÜRYANİ ŞARAPLARI

Midyat yöresinde şato tarzında üretim yapan Shiluh, üzüm yetiştirmenin ve şarap yapım sanatının merkezi sayılan Mezopotamya bölgesinde çok eski bir geleneği yeniden yatma gayreti içinde. Shilun, Süryanice sulh, barış anlamına geliyor.
Diyarbakır ve Mardin çevresinde yetişen ve Türkiye'nin en asil üzümleri sayılan Öküzgözü ve Boğazkere üzümlerinden kırmızı; Turabdin bölgesinde yetişen hayli yaşlı Kerküş ve Mazrona asmalarından beyaz şaraplar üretiyor.

Şaraplar

1-Kustan etiketi ile sunulan 2015 Mezrona; Kerküş kupajı.
Mardin-Midyat platosuna verilen isim olan Turabdin yöresinde yetişen Mezrona ya da Şire üzümü ve Kerküş (Gerdüş ilçesinin adından) üzümlerinden üretilen bu beyaz şaraplar, parlak sarımsı renge sahip, oldukça gövdeli, alkolü hissedilen özelliklere sahip.

2-Turabdin etiketi ile sunulan 2014 Boğazkere , Öküzgözü kupajı.
Diyarbakır ve Mardin çevresinde yetişen ve Türkiye'nin en asil üzümleri sayılan Öküzgözü ve Boğazkere üzümlerinden yapılmış bir kupaj. Çilek ve ahududu gibi meyvemsi aromalara hafif bir toprak kokusu eşlik ediyor. Damakta tanen lezzeti öne çıkıyor.

3-Manastır etiketi ile sunulan ve Midyat çevresinde yetiştirilen Boğazkere üzümü monosepajı.

Vegan Mutfak

@orgayoga

Vegan Yoğurt

Yaşımız kaç olursa olsun biz hanımların tüketmesi gereken bazı gıdalar var. Sağlıklı olmakla tükettiğimiz gıdalar arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu bildiğimiz halde iş uygulamaya geldiğinde hepimiz biraz zorlanabiliyoruz. Brokoli, havuç, kivi, fasulye, portakal, çilek ve tüm kırmızılar gibi biz veganlara da uygun gıdalar, fit ve genç kalmamızı sağlayabiliyor. Ancak uzmanların soframızdan eksik etmememizi önerdiği başka bir gıda türü daha var ki, özellikle ıspanak yemeği olduğunda yokluğunu epey hissettiriyor: Yoğurt.

Daha fazla canlıya yaşama hakkı tanıyan vegan beslenenler için hindistan cevizi sütü, badem sütü gibi alternatifler mevcut ve yoğurdumuzu bu sütlerden üretmemiz ise oldukça basit.

Hindistan Cevizi Sütü Yoğurdu

Malzemeler

Hindistansütü ve probiyotik kapsüller

Hazırlanışı

Temiz cam bir kaba döktüğünüz 400 ml hindistan cevizi sütüne, iki probiyotik kapsülün içini ekleyin.
Üstünü tülbentle kaplayın ve bekleyin.
Aktive olması 24-48 saat alıyor.
Buz dolabında kıvamını bulması ve soğuması için bekletin.



Hindistan Cevizi Yoğurdu ile Kırmızı Komposto

Malzemeler
Çilek
Kiraz
Vişne
Dilediğiniz tüm kırmızılar (kemiklerimiz için faydalı)
3 yemek kaşığı portakal suyu
Şeker (isteğe bağlı miktarda)
Tercihe bağlı olarak,
Tarçın
Zencefil
Chia tohumu

Hazırlanışı
Yıkadığınız, ayıkladığınız tüm kırmızı meyveleri keserek orta ateşe yerleştirdiğiniz bir tavanın içerisinde pişirin. Portakal suyunu ilave edin ve kaynamaya başladığında altını kısın.

Tahta bir kaşık yardımıyla meyveleri ezin, pişirmeye devam edin. Tadına bağlı olarak isteğiniz ölçüsünde şeker ilave edebilirsiniz. 10-12 dakika karıştırmaya ve ezmeye devam edin. Kompostonuz hazır olduğunda kavonoza alarak soğumaya bırakın. Dolapta saklayabilir, arzunuza göre ısıtıp kullanabilir yada soğuk tüketebilirsiniz.

İsteğe bağlı olarak taze zencefil rendeleyebilirsiniz. Hazırlamış olduğunuz Hindistan Cevizi Yoğurduna biraz daha katılaşması için chia tohumu ilave edebilirsiniz. Yoğurdunuzu ve Kırmızı Komposto'yu beraber servis edin. İsteğe bağlı olarak tarçın ve akça ağacı şurubu ile süsleyebilirsiniz.
Afiyet Olsun...



Badem Sütü Yoğurdu

Malzemeler

12 saat önceden ıslatılmış çiğ bademler
Su, Zeytin yağı
Un
Nişasta
Limon
Tuz

Hazırlanışı

12 saat önceden ıslatılmış bademler blendera konulur, üzerine su eklenir. Bademler iyice parçalanıp suyun içine emildiğinde bedem sütünüz hazır demektir.
Suyunuzun kıvamını isteğinize göre ayarlayabilir, arzunuza göre su ilave edebilirsiniz.
Temiz bir tülbent kullanarak bademlerinizin posasını ayırın, suyunu süzün. Badem sütü oldukça sağlıklı ve besleyicidir. Hemen tüketebilir, dolaba koyup soğutabilir ve üç gün içerisinde pasta börek yapımında kullanabilirsiniz.
Bademlerin posasının içine ise bir yemek kaşığı un ilave edin. Muhallebi kıvamına gelinceye kadar su ekleyin. İki kaşık nişastayı muhallebi kıvamındaki yoğurdunuza ekleyin.
Zeytin yağını ilave edip karıştırın. Limon ve tuzunu ağız tadınıza göre ilave edebilirsiniz. Karışım macun kıvamını aldığında Badem Sütü Yoğurdumuz hazır demektir. Vegan Yoğurtlarımızı kullanarak uygulayabileceğimiz Hindistan Cevizi Yoğurdu ile Kırmızı Komposto ve Badem Yoğurdu Waffle tariflerinin, 8 Mart Dünya Kadınlar Günününde tüm hanımların ağızlarının tadı olmalarını umarız.



Badem Yoğurdu Waffle

Malzemeler

Badem Yoğurdunuzu hazırlarken elde etmiş olduğunuz Badem Sütü - 300ml
1 çay kaşığı Limon suyu
½ cup Badem Yoğurdu
¼ cup Zeytin yağı
2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
½ cup Yulaf
¼ çkş Tuz
1 ½ çkş Kabartma tozu
2 ykş Şeker

Hazırlanışı

Badem sütünü ve limon suyunu bir kasede karıştırın, 5 dakika dinlendirin. Badem Yoğurdunuzu, zeytin yağını ve akçaağaç şurubunu karışıma ilave edin. Başka bir kasede kuruları karıştırın. Kuru ve Islak karışımları birbirlerine ekleyin. İyice karıştırın.

Zeytin yağı koyduğunuz ve ısıttığınız tavaya karışımdan bir kepçe dökün ve pişmesini izleyin. Bir tarafı hazır olduğunda diğer tarafını çevirin. Waffle tosterınız varsa onu da kullanabilirsiniz. Tavadan aldığınız hazır waffleları üst üste koymayın. İsteğinize bağlı olarak önceden hazırlamış olduğunuz Kırmızı komposto ile servis edebilirsiniz ancak biz hanımlar için faydalı kivi, muz gibi taze meyvelerle de servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun...



Türkiye'nin en kapsamlı pastacılık festivali 'Master of Cake' Dünyanın ve Türkiye'nin en iyi şeflerini ağırlamaya hazırlanıyor. Bu yıl dördüncüsü gerçekleşecek olan uluslararası festival 10-11 Mart 2018 tarihlerinde İstanbul –Elite World Europe Hotel 'de düzenleniyor

DÜNYANIN EN İYİ PASTACILARI 'MASTER OF CAKE' FESTİVALİ İÇİN TÜRKİYE'YE GELİYOR!











Bu yıl dördüncüsü düzenlenecek olan ve Türkiye'nin en kapsamlı pastacılık festivali, yarışması Master Of Cake, 10-11 Mart 2018 (Cumartesi-Pazar) tarihlerinde İstanbul'da pastacılık dünyasını buluşturacak. Uluslararası bir organizasyon olan ve Samsunlu Yöneticiler, Sanayiciler ve İş adamları Derneği SAYSİAD'ın Ana Sponsorluğunda gerçekleştirilecek Master Of Cake İstanbul'a bu sene 500'e yakın pastacının katılması bekleniyor.

Geçtiğimiz yıllarda Samsun ve Ankara'da düzenlenen organizasyonda, 300 pastacı, çok özel pastalar yapmış ve büyük jüri tarafından ödüllendirilmişti. İstanbul organizasyonunda ise uluslararası şeflerin gösterileri, ücretsiz eğitim atölyeleri olacak ve festivale dileyen pasta severler katılabilecek.

Pasta İle Sanat Bu Festivalde Buluşuyor.

Festivalde Dünyaca ünlü cake artist Daniel Dieguez,-Türkiye'nin ünlü şeflerinden Tuba Geçkil ile birlikte 2 gün sürecek çok özel bir pasta show performansı sunacaklar. İki usta şef, özel bir alanda dünyada ilk kez denenecek Dev Platformlarda şekillenecek devasal pastalara imza atacaklar. Milli takım şeflerinden Ebru Savaş ve Nilay Bektaş Mağralı çok anlamlı bir içeriğe sahip eser sunacaklar katılımcılara. Dünya'da ilklerin yapıldığı 3 büyük Show hazırlanıyor..

Pasta severlerin hem alışveriş hem de keyifli bir zaman geçirmeleri için bir çok markanın standının da yer alacağı festivalde, arzu eden katılımcılar yine ünlü pasta şefleri Ebru Savaş, Zülcenah Kunter ve Nurcan Özkara'nın tam gün vereceği eğitimlere ücretsiz katılabilecek. Başvuru ve daha fazla detay ise masterofcake.com.tr adresinden edinilebilecek.



Limonlu Kek

MALZEMELER

175 gram margarin
2 bardak un
1.5 bardak şeker
3 yumurta
6 yemek kaşığı süt
1 limon rendesi
Vanilya
Kabartma tozu

Şerbet için

2 limon suyunda eritilmiş,
4 yemek kaşığı şeker

HAZIRLANIŞI

Yumurta ve şeker iyice çırpılır. Geriye kalan malzeme ilave edilerek 3 dakika daha çırpılır. Yağlanıp unlanmış kalıba dökülerek önceden ısıtılmış 150 derecelik fırında pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz üzerine sıcak limon ve şeker karışımı dökülür. İyice soğuduktan sonra kalıptan çıkarılarak servisi yapılır.

Afiyet Olsun.







Kısmet'ten yeni bir tat "Ispanaklı Ravioli"

Zoom Dergi Grubu olarak harika bir davet aldık. Daveti yapan Kısmet Unlu Mamüller'in direktörü sevgili Mine Şüküroğlu. Kendisi sektörün öncü kuruluşlarından, lezzet yaratıcılarından biri.

Gurme Dergisi ekibinden gastronomi uzmanı Mustafa Şah, yayın grubunuzun sahipleri Gülsüm Gözenler ve Birol Bebek'i öğlen yemeğine davet etti. Daveti düzenlemesinin sebebi hepimize sürpriz oldu.

Sevgili Mine Hanım yeni oluşturduğu bir lezzeti tattırmak ve öneriler almak için düzenlemiş bu yemeği. Bu hem sektör için hem de bizler için yeni bir yaklaşımdı. Çok hoşumuza gitti ve ne kadar doğru bir karar olduğu konusunda övgülerimizi dile getirdik. Bu hareketin sektördeki diğer üreticilerimize örnek olmasını diliyoruz.

Ekibimiz yemekte ne gözlerine ne de damağındaki eşsiz lezzete inanabildi. Harika bir tat çıkmıştı ortaya. Ispanaklı Pirohu demişti adına Mine Hanım ama, değerli hocamız İtalya'da bu gibi lezzetlere Ravioli adı verildiği ve özellikle vegan beslenen kimseler tarafından çok tercih edildiğini söyledi. Mine Hanım daha önceden yapılmış ve dondurulmuş Ispanaklı Ravioli'leri taze taze pişirdi ve servis etti. Üzerine harika bir yoğurtlu sos da yaptı. Tadına doyum olmadı. Değerli gurmemiz Mustafa Şah'ta bir sos önerisinde bulundu ve ambalajların üzerine yazması konusunda öneri yaptı Kısmet Unlu Mamülleri yetkililerine.

Kısmet pide, yufka, donmuş pirohu, mantı gibi birçok ürünün yanında çok yakında piyasaya sunacakları ıspanaklı ravioliler Gurme Dergisi ekibinden tam not aldı. Sizlerin de beğeneceğinden eminiz. Şimdiden hepinize afiyet olsun.














Kısmet







Kremalı Demi Glace Soslu Dana Ragu Capeletti

MALZEMELER

Ragu İçin;
1 adet Daha kuyruk
1 adet Çubuk tarçın
50 ml Kırmızı şarap
¼ demet Maydanoz sapı
150 gr Domates Salçası
100 gr Demiglace sos
Tuz
karabiber
100 gr Havuç
100 gr Kereviz
1 tatlı kaşığı Muskat
100 gr Soğan
2- diş Sarımsak
100 ml Beyaz şarap

Capeletti Hamuru İçin;
900 gr Un
440 gr Semolina unu
12 adet Yumurta
Tuz
1 çay kaşığı Zeytinyağı

Kremalı Demi Glace Sos İçin;
200 ml Esmer kemiksuyu
40 gr Tereyağ (Soğuk)
10 gr Kurutulmuş domates (Brunoise)
50 gr Kestane mantarı (Dilimlenmiş)
3 adet Arpacık soğan
1 diş Sarımsak
2 dal yaprakları Taze kekik
40 ml Krema

HAZIRLANIŞI

Hamur İçin; bütün malzemeleri karıştırın ve iyiceyoğurun, streç film ile sarın ve buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

Ox-taile için etleri tuz ve karabiberle ovduktansonar una bulayıp tavada mühürleyin. Mirepoix'yı tepsiye dizin ve dana kuyruğı üzerineyerleştirip 180 derecelik fırında yaklaşık 2 saatpişirin. Soğuduktan sonra kemiklerinden ayırıp içdolgusu olarak kullanın.

Az yağda arpacık soğan ve sarımsakları soteleyin.Mantar ve esmer kemik suyunu ilave edip çektirin.Çekildikten sonra krema, kuru domates ilave edinve tereyağı ile bağlayın. En son taze baharatlarıilave edin. Tuz ve karabiber ilave edip capelettilerleberaber servis edin.

Makarna makinesinde incelttiğiniz hamurlarıyuvarlak kalıpla keserek ortalarına harcı doldurupkapatın. Tuzlu suda 4-5 dakika haşlayın. Üzerinidilerseniz trüf mantarı ve mikro filizler ilesüsleyerek servis edin.

Afiyet Olsun.

Levrek Ceviche



MALZEMELER

1 adet Deniz Levreği
5-10 dal Dereotu
1 adet Kırmızı Soğan
3 adet Lime
Tuz (Ağız tadınıza göre)
Karabiber (Ağız tadınıza göre)
2 yemek kaşığı Sızma Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Deniz levreğinin filetosunu çıkarıp derisini alın. Balığı ince ince dilimleyin. Lime suyunu çıkartın. Lime suyuna balıkları yatırıp tuz ve karabiber ile tadlandırın.
10 dakika marine olması için buzdolabında bekletin. 10 dakika sonra balıkları lime suyundan alıp zeytinyağına koyun, balıkları yıkamayın.
Zeytinyağındaki levrekleritabağa alın. Dereotu, kırmızı soğan ve maskolin yeşilliklerle süsleyip servis edin.

Afiyet Olsun.

Ricotta Peynirli Calzone

MALZEMELER

Hamuru için;
300 gr Un
150 ml Su
2 yemek kaşığı Sıvı yağ

İç Harcı İçin:
1 kg Taze ricotta peyniri
200 gr Şeker
1 yemek kaşığı Tarçın
50 ml Çiçek suyu
1 lt Sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

Un ve suyu karıştırarak hamur haline getirin. Hamura ayçiçek yağınıda ekleyip iyice yoğurun ve bir saat kadar dinlendirin. Daha sonra hamuru ikiye bölüp iki tane ayni büyüklükte beze açın.
Mikserde iç harcı malzemelerini püre haline getirin.
Bezenin bir yarısını merdaneye sarın kalan yarısının üzerine harcımızı aralıklarla yerleştirin.
Sarılmış olan hamur ile üzerini kapatın ve kalıp yardımı ile kesin.
Diğer hamur içinde ayni şeyi uygulayın. Yağda pişirin.

Afiyet Olsun.



Limonlu Mereng Tart

MALZEMELER

Tart Hamuru için;
170 gr. tereyağı – soğuk
250 gr un
100 gr şeker
1 adet yumurta
1 tutam tuz

İç Dolgusu İçin;
6 adet yumurta
2 su bardağı şeker
½ su bardağı limon suyu
1 adet limon kabuğu
100 gr erimiş tereyağı – soğumuş
1 tatlı kaşığı nişasta
1 tutam tuz

Merang İçin;
150 gr şeker
60 ml corn syrup
3 yumurta beyazı

HAZIRLANIŞI

Un, şeker, tuz ve tereyağını mikserin hamur yoğurma ucuyla karıştırın. Eğer mikseriniz yoksa elinizle kum gibi oluncaya kadar ufalayın.
Yumurtayı ekleyip hamur elde edin. 2 yağlı kağıt arasında hamuru merdane ile tart kabınızın büyüklüğüne göre açın ve yerleştirin.
Bir çatal ile tabanına ve kenarlarına delikler açıp, içerisine yağlı kağıt yerleştirin ve kuru baklagiller ile ağırlık vererek 180 derece fırında 10 dakika pişirin. Kuru baklagiller ve yağlı kağıdı çıkartıp 15 dakika daha pişirin.
İç dolgu için; yumurta, tuz ve şekeri çok iyi çırpın. limon suyu, tereyağı, nişasta ve tuzu ekleyip, karışıncaya kadar bir tur daha çırpın ve limon kabuğunu ekleyin.
Fırından çıkan tart hamurunun üzerine iç dolguyu dökün, 30-35 dakika pişirin. Fırından çıktıktan sonra oda sıcaklığında soğuyunca 1-2 saat buzdolabında da dinlendirin.
Mereng için yazılan tüm malzemeleri mikserde kurdela kıvamına gelene kadar çırpın. Sıkma torbası ile tartın üzerini süsleyip blow torch yardımı ile dışını yakın.

Afiyet Olsun.



Yahni (Hubeza) Ebegümeci

MALZEMELER

Ebegümeci
Yağ
Soğan
Domates
Biber salçası
Su
Prinç

HAZIRLANIŞI

İyice yıkanmış Ebegümecinin çoğunlukla yaprak kısmı küçük küçük doğranır. Yağda soldurulur. İçerisine ince kıyılmış bir soğan eklenir. Küp kesilmiş 1 domates eklenir. 1 kaşık domates, 1 kaşık biber salçası eklenir. Biraz suyunu çekmesi beklenir. 1 su bardağı su eklenir. 1-2 avuç pirinç eklenir. Pirinçler yumuşayıncaya kadar tencerenin kapağı kapatılarak pişirilir.

Afiyet olsun !

Enginar Garnitürler

MALZEMELER

Enginar
Donmus garnitür
Dereotu

HAZIRLANIŞI

Enginarı bir tahtanın üzerine yan yatırıp keskin bir bıçakla sapını ve göbek kısmın üzerindeki dikenli kısmı kesip atınız. Sonra enginarı dikey tutarak bıçakla elma soyar gibi üzerindeki yaprakları keserek soyunuz. Bu sefer elinize alıp enginarı üstünü hafif bombeli veya düz soyunuz. Son olarak enginarın içindeki tüylü kısmı önce çorba kaşığı ile çıkarınız, sonra bıçakla kazıyarak temizleyiniz ve limonlu suya koyunuz. Bu sayede kararmadan beyazlığını korur.
Küçük bir tencereye enginarları kapatabilecek kadar su ve limon suyunu, koyup 10-12 dakika haşlayınız. Yine dondurulmus garnitürleri kaynar suda haşlayarak hazır hale getiriniz. Haşlanmıs enginarın göbegine zeytinyağı ve tuz ilave ettikten sonra içine garnitürler doldurulur. Güzelce dereotu ile servis edilir

Afiyet olsun !





Yüksek Gıda Mühendisi
İHSAN **EROL** ÖZÇİL



Sağlıklı Gıdaya Önem Verin!..

Sağlıklı olmak, bir insanın en temel ihtiyacı ve hakkıdır. Gıda ürünleri ise sağlımızı en kolay etkileyecek etmenlerin başında gelir. Dolayısıyla gıda ürününün güvenliği, ürünü kullanan tüketicinin mutlak bir talebidir ve üretici firmalarda tamamıyla yönetimin sorumluluğudur. O nedenle kalite sistemi terminolojisine göre; gıda güvenliğinde mutlak ve değişmez bir kaliteye sahip olmak gerekir. Sağlıklı gıda tüketiminin 5 anahtarı, 'temizlik, doğru pişirme, uygun şartlarda saklama, çiğ-pişmiş gıda ayırımının doğru yapılması ile taze ve sağlıklı hammadde temini' olarak sıralanıyor.

Gıdaların 70 derecede pişirilmesi tüketim için uygun bulunmaktadır. Gıdaların çok uzun süre buzdolabında saklanmaması, donmuş ürünlerin oda sıcaklığında çözdürülmemesi tavsiye ediliyor. Sağlıklı gıda tüketiminin ilk şartı, gıdaları hazırlamaya başlamadan önceki kişisel temizlik en önemlisidir. Buna göre, gıdalar hazırlanmadan, önce ellerin yıkanması gerekmekte ve hazırlama esnasında da yıkama işlemenin sık sık tekrarlanması gerekmektedir. Ayrıca, gıda hazırlamada kullanılan tüm yüzeylerin ve aletlerin yıkanması ve sanitasyonunun sağlanması, mutfakların sinek, böcek ve diğer hayvanlara karşı korunması gerekiyor. Birçok mikroorganizmalar hastalık sebebi olmamakla beraber toprak, su, hayvan ve insanda oldukça geniş ölçüde bulunmakla beraber bu mikroorganizmalar ellerle, giysilerde, kullanılan araç-gereçle gıdaya taşınıyor ve gıda kaynaklı hastalıklara sebep oluyor.

Gıdaların hazırlanma aşamasında taze et, kanatlı et ve deniz ürünlerinin diğer gıdalardan ayrılması gerekiyor. Özellikle çiğ gıdaların hazırlanmasında kullanılan bıçak ve kesim tahtalarının mutlaka ayrı olması gerekiyor. Hazırlanmış gıdalar ile çiğ gıdaların birbirinden ayrılacak şekilde kapalı kaplarda saklanması çok önemlidir. Çünkü, çiğ gıdalar özellikle et, kanatlı et ve deniz ürünleri ile bunların suları tehlikeli mikroorganizmalar içeriyorlar. Bu mikroorganizmalar gıdaların hazırlanması ve saklanması sırasında diğer gıdalara geçebiliyorlar. Geçmesi durumunda çapraz kontaminasyon olabilir ve buda zehirlenmelere, hastalıklara ve ölümlere bile neden olabilmektedir. Pişmiş gıdaların 2 saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmaması, pişmiş ve hassas gıdaların 5 derecenin altında soğutulması, servis sırasında ise pişmiş gıdaların 60 derecenin üzerinde ısıtılması gerekmektedir.

Taze ve sağlıklı gıda seçmeye özen göstermek, bilinçli tüketici olarak kendimizin ve etrafımızdaki kişilerin sağlığıyla ilgili yapmamız gereken en doğru şey olacaktır.





Sağlıklı Beslen Hastalıktan Korun

Hastalıklara zemin hazırlayan soğuk havalar ve ani ısı değişimleri, yetersiz ve dengesiz beslenmenin de etkisiyle sağlığı olumsuz etkiliyor. Vücudu kış hastalıklarından koruyacak ve canlandıracak yiyecekleri İstanbul Bilgi Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Yrd. Doç. Dr. Dilistan Shipman anlattı. Kış aylarında özellikle sıvı tüketiminin önemini vurgulayan Shipman, vücut direncini artıracak özel bir kış çayı tarifi de verdi.

Kış aylarında sıvı tüketiminin önemi

Vücudun soğuk havada da sıcak havada olduğu gibi suya ihtiyacı vardır. Kış aylarında vücudun su ihtiyacını gidermek için, bir bardak çay harika bir seçimdir. Özellikle zencefil çayı, zencefil doğal bileşimi sebebi ile vücudu ısıtacağından iyi bir seçenektir. Eğer zencefil çayı sevmiyorsanız, herhangi bir baharat çayını da tercih edebilirsiniz. Sıcak şuruplar da soğuk havalarda su ihtiyacınızı karşılayabileceğiniz leziz bir alternatiftir. Kış aylarında elbette bir ya da iki fincan kahve tüketilebilir ancak kahve, vücudun su ihtiyacını karşılamayacaktır.

Vücudunuzu kış hastalıklarından koruyacak ve canlandıracak yiyecekler

Kök sebzeler soğuğa karşı dayanıklılık gösteriyor. Pancar, havuç ve turp gibi yiyecekler mutfaktan eksik olmaması gerek. Beta karoteni artırmak için havuçları kavurmak ya da A ve C vitaminleri için turp kaynatmak gibi pratik çözümler sunan Shipman sağlığa en yararlı besinleri ise şu şekilde sıralıyor:

Kanserle mücadele eden, DNA'yı oksidatif hasardan koruyabilen antioksidanlar açısından zengin olan Brüksel lahanası, aynı zamanda kış aylarında vücut ısınızı da yüksek tutar.

Karbonhidrat içeren ve glisemik endeksi yüksek olan patates hem doyurucu ve hem de temini ucuz olan bir besin maddesidir. Bununla beraber, potasyum, magnezyum, folik asit, C vitamini ve protein de içerir.

Soğan ise, çorbadan tahıllı salataya, makarnadan ete neredeyse yediğimiz her şeye tat kattığı için Türk mutfağında yılın her mevsimi tüketilen gözde ürünlerden biridir. Kalorisi düşük olan soğan, yüksek oranda C vitamini ve lif içerir. Soğanda bulunan yağ LDL kolesterol seviyesini (kötü kolesterol) düşürürken, HDL kolesterol seviyesini (iyi kolesterol) yükseltir.

Hurmada bulunan düşük yağ (muhtevası) kilonun kontrol altında tutulmasına yardımcı olur. Besleyiciliğinin yanı sıra bir enerji deposuna benzeyen hurmalar spor salonlarına gidenler için mutlaka tüketilmesi gereken gıdalar arasında yer alır. Kış aylarında hurma düzenli olarak tüketildiğinde, vücut ısısı da kontrol altında tutulmuş olur.

Ayrıca yine kış aylarında düzenli tüketilen badem ve ceviz de aktif olarak sinir sistemine, insülin hassasiyetinin düzenlenmesine ve sonuç olarak da sağlıklı bir kalp ve bedene sahip olmanıza katkıda bulunur. Bu besinler, ayrı ayrı yemek yerine karıştırılarak biraz da kayısı ekleyip bir arada da tüketilebilir.

Yulaf ezmesi, elverişli bir kahvaltı besini olmasının yanı sıra kış aylarında vücudun ihtiyaç duyduğu besleyici öğeleri de içerir. Yulaf ezmesi, bağışıklık sistemi için çok önemli olan çinko ve kalp sağlığı için değerli çözünür lif açısından zengindir. Vücudu kış hastalıklarına karşı da korur.

Hem brokoli hem karnabahar bağışıklık sistemimiz için kritik önemdedir ve C vitamini bakımından zengindir.



Soğuk havalar ve ani ısı değişimlerinin etkisiyle artan hastalıklardan korunmanın yolu sağlıklı beslenmeden geçiyor. İstanbul Bilgi Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Yrd. Doç. Dr. Dilistan Shipman kış aylarında tüketilmesi gereken besinleri anlattı









Elmalı Özel Kış Çayı

Malzemeler:

1 adet yeşil elma
3 -4 adet karanfil
5 adet tohum karabiber
1-2 adet kakule
1 adet çubuk tarçın
2 dilim Limon
1 dilim portakal

Hazırlanışı

Elmayı kabukları ile dilimleyip kaynayan suyun içerisine koyun. Karanfil, kakule, karabiber ve tarçını kaynayan suya atın. Elmaların kararmaması için içerisine 1 tatlı kaşığı limon sıkın. İyice kaynadıktan ve renk aldıktan sonra ocaktan alın. Biraz ılındıktan sonra içerisine limon ve portakal dilimlerini ilave edin.





Bugüne kadar akşam öğününün en az olması gerektiğini söyleyen yöntemlerin aksine metabolic balance, akşam saatlerinde yenilen besinlerin, kahvaltıda ya da öğle yemeğinde yenilenlere oranla daha rahat yakıldığının altını çiziyor. Kişiye özel olarak hazırlanan ve metabolizmaya en uygun doğal besinleri ve tüketilmesi gereken miktarları belirtilirken, programında sabah, öğle ve akşam yemeklerindeki miktarlar bu bilimsel gerçeğe uygun olarak hesaplanıyor.

AKŞAM NEDEN DAHA FAZLA YEMEK YENEBİLİR?

Mümkün olduğunca kuvvetli bir kahvaltı yapın, öğle yemeğini biraz daha hafif yiyin, akşamı ise çok hafif bir yemekle geçiştirin desek, sanırız kimse buna itiraz etmez. Hepimiz öğün miktarlarımızı bu şekilde düzenlememiz gerektiğini bir şekilde duymuşuzdur ve hiç sorgulamadan kabul etmişizdir bunu. Bu düşünce, gün içinde sürekli hareket halinde olduğumuzdan fazla enerji harcadığımız, böylece yediklerimizi kolayca yaktığımız tezine dayanıyor. Peki bu tez doğru mu? Yani kilo sorunu ya da vücudun yağ yakma ve yağ depolama mekanizması gerçekten de bir 'enerji' sorunu mu?

O zaman gerçekten de sabah zengin bir kahvaltı yapmamız, akşam yemeğinden sonra genelde evde, hareketsiz oturduğumuz, sonra da uzun bir süreyi uykuda geçirdiğimiz için çok hafif bir yemek yememiz gerekiyor. Özellikle de uyku esnasında tamamen hareketsiz olduğumuzdan çok az enerji harcarız ve yediklerimizi yakamayız! Aslında gerçek elbette böyle değil. Çünkü kilo sorunu bir enerji sorunu olmaktan çok, bir depolama sorunudur. Fazla kalorili besinler tüketmemizden çok, kandaki insülin seviyesini gereğinden fazla yükselten karbonhidratları fazla tükettiğimiz ve öğün aralarında bir şeyler atıştırarak insülin seviyesini sürekli yüksek tuttuğumuz için vücudumuz yağ depolar. Çünkü insülin yüksekliği yağ depolanmasına, insülin düşüklüğü ise depolanan yağın yakılmasına neden olur. Örneğin; bir poğaça yenildiğinde kandaki insülin seviyesi artacak ve daha uzun süre yüksek düzeyde kalacak, aynı kalori değerine sahip bir omlet yenildiğinde ise insülin hem daha az salgılanacak hem de daha kısa sürede normal seviyesine inecektir.

YAĞLAR GECE UYKUDA YAKILIR

Kandaki insülin seviyemizin en düşük olduğu zaman dilimi hangisidir? Elbette en uzun aç kalınan süre, yani gecedir. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında geçen sürenin uzun olduğu, sindirim tamamlandıktan sonra uzun süreli bir açlığın yaşandığı çoğu uykuda geçen bu dönem, vücudun yağ yakması için çok elverişli bir zaman dilimidir. Kısaca şunu söyleyebiliriz: Uykuda yağ yakılır! Peki, yağ yakımı için sadece insülin seviyesinin düşük olması yeterli midir? Elbette hayır. Yağın yakılabilmesi için aynı zamanda da oksijene ihtiyaç vardır. Vücudumuz, 1 gr. karbonhidratı yakmak için 0.7 lt, 1 gr. yağı yakmak içinse 2 lt. oksijene ihtiyaç duyar. Yani ne kadar hareketliysek ve oksijen tüketimimiz ne kadar fazlaysa o oranda az yağ yakabiliriz. Uyku esnasında ise, oksijenin büyük kısmı yağ yakımında kullanılır. Diğer bir deyişle: Uyku sırasında, her saatte, kg başına 1kcal. harcanır. Uyurken bu enerjiyi yağ yakarak elde ederiz. Egzersiz yaparken ise gereken enerji öncelikle karbonhidrat yakılarak sağlanır.

Kısacası, oksijenimizin bol, insülinimizin düşük olduğu uyku, en rahat yağ yakılan dönemdir. Bu açıdan, akşam yemeğinde yediklerimiz, içeriklerine bağlı olarak ve belli bir saatte yemek yemeyi kesmek kaydıyla kahvaltıda ya da öğle yemeğinde yediklerimize oranla daha rahat yakılır. Tabii ki akşam televizyon karşısında oturup yüksek karbonhidratlı, şekerli sağlıksız yiyecekleri tüketmeyi kastetmiyoruz.

Saat 21.00'de sona eren sağlıklı bir akşam yemeğinden bahsediyoruz. Şimdi başa dönelim ve günlük öğün miktarlarımızı nasıl düzenleyelim, diye yeniden sorgulayalım. Cevabımız çok net: Sabah hafif bir kahvaltı ile güne başlamalı, öğlen daha kuvvetli bir öğün ile güne devam etmeliyiz. Akşam yemeğinde ise öğle yemeğine oranla biraz daha fazla yememizde hiçbir sakınca yoktur. Tamamen kişiye özel olarak hazırlanan ve herkesin metabolizmasına en uygun doğal besinleri ve tüketilmesi gereken miktarları hassasiyetle hesaplayan metabolic balance® programında sabah, öğle ve akşam yemeklerindeki miktarlar bu bilimsel gerçeğe uygun olarak hesaplanıyor. metabolic balance® sayesinde sağlıklı yaşama dair bir sır daha ortaya çıkmış durumda: Ağır spor yerine hareketli bir yaşam, az uyku yerine günde 7-8 saat düzenli uyku ve akşam yemeklerinde, diğer öğünlere oranla biraz daha fazla yemek.

BALIĞIN BİLİNMESİ GEREKEN 10 ÖNEMLİ YARARI

Balık, zengin vitamin içeriği ve güçlü besin değeri bakımından hem çocukların hem de yetişkinlerin düzenli olarak tüketmesi gereken bir gıdadır. Yaşadığı denize ve mevsimine göre değişmekle birlikte özellikle kış aylarında taze ve çok çeşitli olan balık, haftada en az 2-3 gün sofrada bulunmalıdır. Memorial Diyarbakır Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Özlem Tay, balığın bilinmesi gereken 10 önemli yararı hakkında bilgi verdi.

01 Bağışıklık sistemini koruyor

Özellikle mevsiminde tüketilen balık, içerdiği yağ asitleri sayesinde bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için son derece gerekli olan bir besindir. Balığın gribe ve enfeksiyonlara karşı vücudu koruduğu, yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Özellikle sezonunda balık, haftada 2 kez düzenli olarak tüketilmeli.

02 Omega3 deposu

Balıkta, diğer hayvansal kaynaklı besinlerin aksine doymuş yağ yerine, doymamış yağ asitleri denilen omega3 yağ asitleri bulunur. Omega3, vücudun üretmediği ve en fazla balıkta bulunan son derece faydalı bir yağdır. Özellikle soğuk su balıklarından somon, uskumru, sardalye ve ton balığı omega 3'ten oldukça zengindir. Omega-3; kalp ve damar sağlığını koruyucu özelliğinin yanı sıra gözde sarı nokta hastalığı riskini azaltır, kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur.

03 Zeka gelişimine fayda sağlıyor

Balık, iyottan zengin bir besin kaynağı olup zeka gelişiminde önemli rol oynar. Balık yiyen çocukların zeka puanlarında artış meydana geldiği ve öğrenme kabiliyetlerinin arttığı görülür. Özellikle gebeliğin ilk üç ayında düzenli balık tüketen annelerin bebeklerinde öğrenme, algılama ve bebeklik döneminde kavrama, tutma gibi el fonksiyonlarının güçlü olduğu saptanmıştır. Bebek ve çocuklarda zeka gelişimini destekleyen balığın bileşimindeki DHA, görme ve nörolojik gelişimin sağlıklı bir biçimde gelişmesinde son derece etkin rol oynar.

04 Kalp sağlığını koruyor

Balık tam bir kalp dostudur. Balığın içerisindeki omega3 yağ asitleri kötü kolesterolü (LDL) düşürürken iyi kolesterolü (HDL) artırır. Kandaki trigliserid yani serbest yağların düşürülmesini sağlar. Tansiyonu düşürerek kalp yetmezliğinden ve inme riskinden korur, kanın pıhtılaşmasını önleyerek akışkanlığını artırır.

05 Kemikleri güçlendiriyor

Balık, kemikleri de güçlendirir. Özellikle de kılçığı ile yenilebilen küçük balıklar kalsiyumdan zengin olduğundan, kemiklerin güçlenmesini sağlar. Bu özelliği ile kemik erimesi sorunu yaşayanlar, menopoz dönemindeki kadınlar ve yaşlılar bol bol balık tüketmeleri önerilmektedir.



06

Hücreleri onarıyor

Proteinler vücut için çok önemli besin kaynağıdır. Balığın da aralarında yer aldığı bazı besinler kaliteli protein yağlarını oluşturur. Protein, hücrelerin onarılması ve yeni dokuların yapımı için önemli göreve sahiptir. Bu yüzden protein bakımından zengin olan balık mutlaka tüketilmelidir.

07 Depresyondan koruyor

Yoğun iş temposu ve günlük yaşamın hareketliliğinde, sorunlar bazen üst üste gelebilir. Özellikle kişilik itibariyle yatkın olan bireylerde stres yerini depresyona bırakabilir. Yapılan çalışmalar, özellikle somon, uskumru ve ton balığı gibi yüksek oranda Omega3 yağ asitlerini barındıran balıkların depresyona karşı büyük fayda sağladığını ortaya koymaktadır.

08

Diyabet riskini azaltıyor

Omega-3 gençlerde diyabet riskini önemli ölçüde azaltır. İnsülinin işlevini artırıp, Tip 2 diyabete karşı koruma sağlar. Bu nedenle diyabet hastalarının ve diyabet riski taşıyanların bol bol balık tüketmesi faydalı olacaktır.

09 Alzheimer Riskini Düşürüyor

İnsan ömrünün uzamasıyla birlikte çağın hastalığı olarak gittikçe daha sık görülen Alzheimer'a karşı haftada 2 kez balık tüketmek büyük önem taşır. Balık yağının ve Omega3 yağ asidinin faydalarından biri de Alzheimer riskini düşürmesidir. Alzheimer'ın yol açtığı hafıza kaybını önlemede güçlü bir silah olan balık, özellikle de buğulama ya da ızgara olarak tüketilmelidir.

10 Eklem ağrılarına faydalıdır

Omega3 yağ asitleri dokuların hasar görmesine neden olan mekanizmaların geri dönüşümünü sağlayarak anti-inflamatuar etki gösteren en güçlü besin bileşenlerinden biridir. Özellikle romatoid artrit hastalarında görülen eklem romatizmasının azaltılması ve mevcut ağrıların giderilmesinde balık tüketiminin önemli faydaları bulunur.

DÜNYANIN EN MEŞHUR LEZZETLERİNİ KEŞFEDİN

İtalya'nın kavunlu dondurması, İsrail'in falafel dürümü, Arnavut'un böreği, İsveç'in köftesi... Ligarba Turizm lezzet avı düşkünlerini enfes yemeklerle süslenmiş masalara davet ediyor. Bu enfes lezzetler sizi mutfak turizmine davet ediyor.



Souvlaki
Yunanistan

Mesafeyi açmadan, sağ baştan sayalım, anlatmaya komşumuzdan başlayalım. Mutfaklarımızın akrabalık derecesini tahmin etmeyi de size bırakalım. Mesela yazılışı bir hayli karışık görünen 'Tzatziki' ancak 'Caciki' olarak okunan, 'acaba nedir nedir?' sorusuna gerek dahi olmayan meze; cacık!

Yunanlılar küçük bir farkla süzme yoğurtla yaptıkları biraz da kıvamlı cacığı ekmeklerinin üstüne de sürüyor. 'Peki yolumuz komşumuza düşerse tıka basa doyacağımızı, hiç yabancılık çekmeden zeytinyağlılarla dolacağımızı anladık da en meşhuru söyleyin de onu yiyelim' diyenler; 'Suvlaki' yemeden dönmek yok. Tavuk etinden yapılan, her yerde kolayca bulabileceğiniz, Türkiye'nin döneri gibi yaygın olan bu hızlı yiyecek daha küçük parçalardan oluşan şiş kebabı andırıyor.

Borsch
Ukrayna

Adana'nın bicibicisine benzeyen, tatlı bir isminin olduğu düşünülen Rus Pancarından yapıldığı söylenen çorba aslen Ukrayna'nındır. Daha doğrusu Rusya'nın çok benzeri bir çorbası var ancak meşhuru bu! Üzerine de ayva tatlısının üzerindeki kaymak misali krema kondurulmuş iyice tatlı görünümüne bürünmüş olan çorba, içinde bulunan kemikli sığır inciğiyle tüm hayalleri önce yıkıyor, sonra damaklarda yeni bir lezzet biçimi yapılandırıyor. Sebzesi de bir hayli bol olan çorba, içindeki kereviz, kuru soğan, sirke ve pancar ile özellikle kış aylarında şifa dağıtıyor. Kökeni 19. Yüzyıla uzanan bu kırmızı çorba, malzeme çeşitliliğiyle damaklarda iz bırakmak için Ukrayna'da hazır bekliyor.



Pizza
İtalya

Pizza'nın anavatanını bilmeyenimiz, en klişe sohbetleri çekmeyenimiz kaldı mı? Esasen İtalya'da yiyecekten bol bir şey yok; pizzanın yanında türlü hamurla yapılan makarnanın da lezzetine diyecek yok. Marifetli mutfakların soslarının lezzetleri de dünyada başka hiçbir yerde yok. İyisi mi pizzayı bahane edip İtalyan mutfağına leziz bir yolculuk yapmanın vakti geldi çattı. İtalyan efsanesi pizza aslında Türklerin peynir ekmeğiyle eş değer. Zaten bir rivayete göre de Osmanlı pidesinden ilham alan İtalyan aşçı, pizzayı icat etti. Yoksul halkın mozzarella peyniri ve domatesle yarattığı şaheser, kraliçenin sihirli dokunuşuyla dünyanın en meşhur lezzetlerinden birine dönüştü. Ayrıca fakir nerede bulacak pizzayı, zenginin mutfağına çoktan transferini istedi. İtalya'da yediğiniz pizzada bambaşka bir lezzetle karşılaşacağınıza sizi temin ederiz. Peynir, domates ne kadar farklı pişirilebilir diyenlerden de dönünce bir randevu isteriz.

Paella
İspanya

Bazen aynı yemeği birimiz bayıla bayıla yeriz, ötekimiz içimiz hoplamadan yan gözle dahi bakamayız. Şimdi İspanyolların yeniden bayılmak için ayırdığı, Türk mutfağında ufak tefek değişikliklerle entegrasyonu mümkün olan oldukça Akdenizli bir yemekte sıra!

Tıpkı güveç gibi, Paella da pişirildiği iki kulplu tavanın ismiyle anılır. Ana malzemesi pirinç ve safran olan, tabanı sapsarı pilavla kaplı bir tava yemeği Paella. Üzerindeki süslemelere gelince iş biraz karışıyor, standart bir şey söylemek pek mümkün olmuyor. Akdenizli dostlarımızın sıcak kanlı olduklarını, Türklere benzediklerini ve kültürel olarak çok da uzak hissi yaratmadığını duymuşsunuzdur.

Esasen mutfakları da öyledir. Bolca deniz ürünü bulunabilir, sebze tariflerine kulak kabartılabilir. Paella yalnızca balıklı istenebilir ancak orijinalinin içinde karides, balık, kalamar ve mevsim sebzelerinin yanı sıra, sezonun av hayvanlarının etleri de eklenebilir. Oldukça karışık bir pilav olan Paella herkesin damak zevkine ortak olmasa da denenmesi muhakkak tavsiye edilir.



Köfte
İsveç

İsveç köftesi bir kol mesafesine, her daim ulaşılması kolaylaşan buzluklarımıza dahi girdi. Anca köfte deyince ne Tekirdağ gelsin aklınıza ne de kasap. İsveç'in köftesi avuç içinde yuvarlanan minik topların, kremalı sos, reçel ve patates püresi karışımı eşliğinde sunularak yenir. Eskiden en güzel av hayvanlarından biri olan, şimdilerde neyse ki yaşamına karışılmayan ya da popülasyonu azaldığı için vurulamayan ren geyiklerinden yapılan İsveç köftesi artık dana etinden yapılıyor, tüm ülke de bayıla bayıla yiyor. Elbette İsveç'in suyuyla ıslanmış, hamuruyla tatlanmış bir köfte bambaşka lezzetler sunar ama çok merak edenler gidene kadar ülkemizde ya da komşunun buzluğunda da bulabilirler.

Pekin Ördeği
Çin

Ördek ilk olarak asırlar önce Yuan Hanedanı Çin İmparatoru için hazırlandı ve o yıllarda sebzesiz, sossuz bir türü mutfakta yerini aldı. Daha sonra Ming Hanedanlığı'nda içeriği zenginleşti, lezzeti gelişti ve Pekin Ördeği, imparatorluk mutfağındaki sarsılmaz yerini aldı.

O gün bugün tadı damaklarda, hikâyesi hafızalarda kalan, eskinin asillerinin masalarını süsleyen bu yemek, soslandığı marmelattan dolayı zıt lezzetleri sevmeyenlerin ön yargılarına hedef olsa da bir yudum alanın ardından ortam sessizleşiyor. Eleştirinin ardı arkası kesilip şikâyetler sona eriyor, herkes bir tek anın tadını çıkarmak için tabağına konsantre oluyor. Nasıl deneyim ama yemeyen pişman oluyor.

Gula☒
Macaristan

Hikayesi Osmanlı'nın dünyaya ün saldığı, her yerde hüküm sürmeye başladığı dönemlerden, ismi esasen 'kul aşı' olan bir tür yahniden armağan olan Gulaş, Macaristan'ın en harika lezzetlerinden biri. Genellikle dana etiyle yapılan, nadiren domuz yağı ile karıştırılan yahut domuz eti karıştırılan lezzet, esasen çorbadan kuru, yahniden sulu, orta direk bir kıvamda yapılıyor. Türk mutfağını seviyor, et yemeden yapamıyorsanız, 'nerede bu yahninin soğanı' da diyemeyecek, soğan ve biber kavurmasıyla lezzetlenen gulaşın tadına bayılacaksınız. Oralara kadar gitmişken dünyanın en büyülü kenti Budapeşte'yi etraflıca gezmeden dönmeyin.



Beslenme her yaşta ve dönemde sağlık, gelişim ve başarı için çok önemli bir yere sahip. Çocukluk çağının fiziksel ve zihinsel gelişimin en hızlı, sağlıklı gelişiminin devamı ve okuldaki başarı için çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi çok önemli. Özellikle demir minerali beyin hücreleri arasındaki iletimde görevli olduğundan eksikliği öğrenmeyi güçleştirerek okul performansını olumsuz etkileyebileceği için demir eksikliğine dikkat etmek gerekiyor.

Demir Eksikliği Öğrenmeyi Zorlaştırıyor



Yapılan çalışmalara göre özellikle kavrama, konsantrasyon ve dikkat dağınıklığı gibi başarıya etki eden faktörleri iyileştirmede beslenme ve çevre koşullarının etkili olduğu biliniyor. Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi Sağlıklı Yaşam Yöneticisi Diyetisyen Sibel Mumcu, "Farklı derecelerde beslenme yetersizliği olan çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda, düzenli ve dengeli bir beslenme alışkanlığını çocuk yaşlarda kazandırmanın, daha sonraki yıllarda akademik performans üzerinde oldukça etkili olduğu gösteriliyor. Okul performansını etkileyen en önemli beslenme aktivitesinin başında sabah kahvaltısı geliyor" diyor. Mumcu'ya göre, hiçbir besinin tek başına mucizevi bir etkisi yok.

İyot eksikliği zeka ve zihni olumsuz etkiliyor

Okul döneminde beslenmenin çocukların öğrenmelerini kolaylaştırıyor. Okul çocuklarında mikro besin öğeleri eksikliklerine de çok sık rastlanıyor. A vitamini, demir ve iyot eksiklikleri büyüme, sık hastalanma ve kavrama ile yakından ilişkili. Çocuk yaşlarda görülen iyot eksikliği de zekâ ve zihin işlevlerini olumsuz etkiler. İyot eksikliği sık karşılaşılan bir sorun. Bu nedenle iyotlu tuzlar tercih edilmeli.

Düzenli ve çeşitli beslenilmeli

Sağlıklı beslenen çocukların daha enerjik ve dinamik oldukları ve liderlik davranışlarının geliştiğini pek çok çalışmada gösteriyor. Ancak çocukların daha başarılı olmasını sağlayacak özel bir besin veya besin öğesi de yoktur. Bazı besin öğeleri ve bundan zengin olduğunu bildiğimiz besinlerin daha sık ve daha fazla tüketilmeleri de tek başına zekayı artırmaz. Başarı düzeyine ulaşmanın yeterli ve dengeli beslenmenin en kolay yolu çeşitliliğin sağlandığı, düzenli öğünlerle tüketilen ve sıvı ihtiyacının karşılandığı sağlıklı bir beslenmedir.

Yağlı ve şekerli gıdalar çocukların konsantras yonunu düşürüyor

Yağ ve şeker içeriği yüksek, protein, vitamin ve mineralden yetersiz beslenme alışkanlıkları da okulda konsantrasyon, enerji düşüklüğü ve odaklanma sorunlarına yol açıyor. Yağlı ve şekerli gıdalar çocuğun öğrenme kapasitesini olumsuz etkiler ve obeziteye neden olur. Bu nedenle şeker ve şekerli besinler, un ve yağın yüksek miktarda kullanıldığı yiyecekler, şekerli ve asitli sıvıların tüketimi sınırlandırılmalı.

Fındık fıstık ve ceviz beslenmeye dahil edilmeli

Omega-3 ve tekli doymamış yağların da beyin gelişimini ve zihinsel işlevleri olumlu etkileniyor. Bu yağlar ayrıca hormonların sentezi için de gerekli. Deniz ürünleri, zeytinyağı ve ceviz, fındık, fıstık, keten tohumu gibi besinler bu yağlardan zengindir ve beslenmeye dahil edilmeli. Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, sosyal ilişki ve iletişim becerilerinin de yetersiz beslenmeden olumsuz etkilenir. İlgisizlik ve yetersiz kavrama ile kendini gösteren bu etkilenmenin yeterli ve dengeli beslenme ile önlenebilir.

Kıbrıs Usulü **Yumurtalı Ayrelli**

MALZEMELER

20-25 Adet Ayrelli
2 Yumurta
Zeytinyağı
Karabiber
Tuz
Limon (Tercihen)

HAZIRLANIŞI

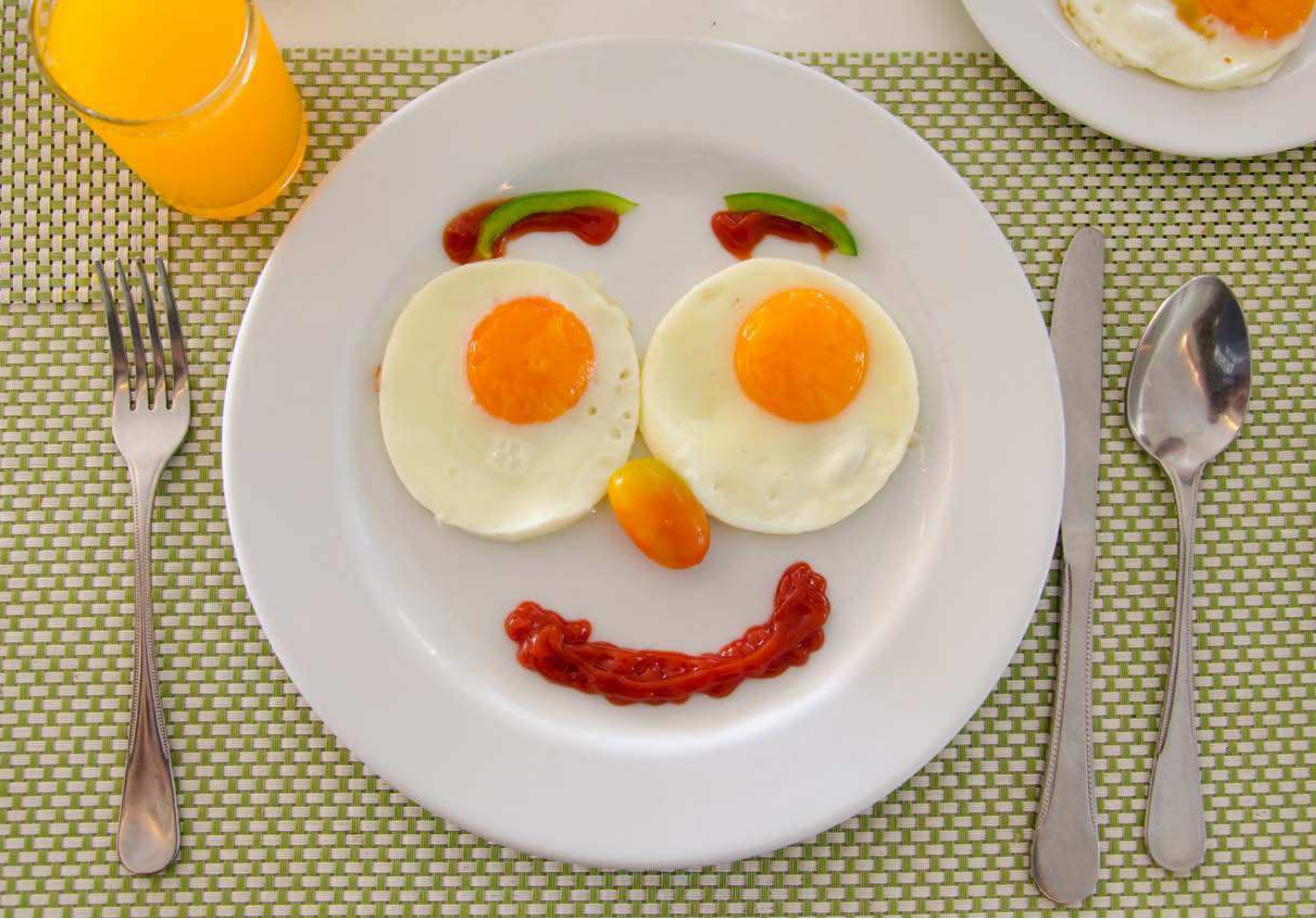
Ayrelli ucundan başlanarak elle kırılır.
(Dalların Kırılmadan kıvrıldığı yere kadar bu işlem sürdürülür) yıkanır. Tavanın içinde sıvı yağda 5-6 dakika kızartılır. Üzerine yumurtalar kırılır. Karabiber ve tuz ilave edilip 1-2 dakika yumurtalar pişene kadar kızartılır. Sıcak servis yapılır. İsteğe göre üzerinde limon sıkılır.

Afiyet olsun !



Ayrelli çeşitleri

Kıbrıs'ta Ayrelli, Türkiye'de halk arasında **sarmaşık**, **avronyes**, **izvinye**, **aspariçe**, **asfaraca**, **tilki kuyruğu**, **dilkimen**, **tilkişen**, gibi farklı isimlerle bilinen Ayrelli **yeşil** ve **mor** olmak üzere iki cinsi var. Bu iki türün herhangi birinin ışık görmemiş toprak altı sürgünlerinin hasat edilmesiyle **"üçüncü tür" Beyaz Ayrelli** elde ediliyor.



MUTLULUĞUN KAYNAĞI

KAHVALTI

Sabahları zor uyanıyorsanız, gün içinde kendinizi yorgun ve stresli hissediyorsanız nedeni kahvaltı yapmama alışkanlığınız olabilir. Güne doğru besinlerin uygun miktarlarda buluşturulduğu bir kahvaltı sofrası ile başlamak, pek çok hastalığın önüne geçmekle birlikte kilo alımını engelliyor, üstelik stressiz ve gerginlikten uzak bir gün geçirmenizi sağlıyor. Memorial Ankara Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Emine Yüzbaşıoğlu, sağlıklı kahvaltı için önemli önerilerde bulundu.

Kahvaltı etmemek enerji ve motivasyonu düşürüyor

Sağlıklı beslenmenin ilk adımı, güne kahvaltı ile başlamaktır. Kahvaltı uzun süren açlık sonrasında düşen kan şekeri seviyesini yükselterek, güne zinde ve enerjik başlamayı sağlar. Kahvaltı ayrıca konsantrasyonu artırırken, sabah şeker düşmesine bağlı yaşanabilecek gerginlik, sinirlilik, uyku hali gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek durumların yaşanmasını önler. Özellikle bütün besin gruplarının yer aldığı Türk kahvaltısı, sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmezdir.

Kendinize sağlıklı besinlerden oluşan bir kahvaltı düzeni oluşturun

Doğru bir beslenme planlaması için kahvaltıda ne yenildiğinin önemi büyüktür. Özellikle öğrenciler ve çalışan kişilerin öncelikle tercihi pratik olması bakımından poğaça, açma, simit gibi yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerdir. Bu tür tercihler sıklaştığında beraberinde kilo alımını, mide rahatsızlıklarını beraberinde getirecektir.

Sabahları patates kızartması ve börek yemeyi sevenler dikkat!

Sağlıklı bir kahvaltının olmazsa olmazları peynir, yumurta ve



ekmektir. Ekmek çeşidi olarak çavdar, kepek, tam buğday gibi posa içeriği yüksek ekmekler tercih edilirken, peynirde yağlı ve tuzlu çeşitlerinden kaçınılmalıdır. Tost, peynirli omlet, melemen gibi sağlıklı seçimler kahvaltı sofralarını çeşitlendirmede tercih edilirken, patates kızartması, börekten uzak durulmalıdır. Bunlar gereksiz kalori alımına ve vücut yağlanmasına neden olarak pek çok hastalığa davetiye çıkarabilir. Mevsimine uygun olarak kahvaltıya eklenecek söğüş (domates, salatalık, maydanoz, biber) içerdiği C vitamini sayesinde demir emilimin artıracağından, sofralarda eksik edilmemelidir.

Hazır meyve sularını tercih etmemek daha doğru

Kahvaltı da içecek olarak çay, bitki çayı, sütlü kahve, süt sağlıklı seçimler arasında sayılabilir. Hazır veya taze sıkılmış meyve suları içerdiği yüksek şeker sebebiyle uzak durulması gereken bir gruptur. Kahvaltılarda özellikle kış günlerinde hastalıklardan korunmak amacıyla tercih edilen meyve suyu yerine, meyvenin kendisi tüketilmelidir.

Çocuklarınızın ekmeğine çikolata yerine tahin pekmez sürün

Özellikle çocukların çok sevdiği çikolatalı ekmekler yerine, pekmez, bal ev yapımı reçeller sağlıklı kahvaltılar için çok daha uygundur. Kış aylarının olmazsa olmazı tahin pekmez de sabah kahvaltıları için hem sağlıklı hem de lezzetli bir seçenektir.

Sabahları aç olmuyorum diyorsanız…

Sağlıklı bir kahvaltıyla güne başlamak, gün içerisinde iştah kontrolü açısından çok faydalıdır. Kahvaltı yapmayan kişilerde iştah öğleden sonra artmaya başlayarak, akşam önüne geçilmez bir hale gelir. Özellikle akşam yemeğinden sonra tatlı ihtiyacı, doymama hissi ve gece yatana kadar bir şeyler yeme isteği artar. Gece artan tüketim sabah kalkıldığında iştahsızlığı beraberinde getireceğinden, kahvaltı ihtiyacını ortadan kaldırır. Sabah aç uyanmıyorum, canım kahvaltı istemiyor, gibi söylemler, gece yemelerinin bir sonucu olarak karşımıza çıkar. Sabah kahvaltı yapmama, gece çok yemek yeme kısır döngüsü uzun sürdüğünde kilo alımı kaçınılmaz olur. Kısır döngüden kurtularak kilo kontrolü sağlamanın en kolay yolu ise güne sağlıklı bir kahvaltıyla başlamaktır.

Sürekli kahvaltılık gevrek tüketmek sizi formda tutmaz

Sağlıklı bir kahvaltının protein içeriği yüksek olmalıdır. İçerisinde şeker ilavesi olan kahvaltı gevrekleri, kısa bir süre sonra açlık hissi ve tatlı ihtiyacını beraberinde getireceğinden çok sık tüketilmemelidir. Zorunlu durumlarda, yulaf, kuru meyve (1 porsiyon), süt veya yoğurt ile hazırlanan karışım tercih edilmelidir. Geç kalıyorum evde kahvaltı yapamıyorum bu sebeple bu karışımı tercih ediyorum diyenler için, evde hazırlayarak yanınıza aldığımız sandviçler sağlıklı bir kahvaltı için çok daha uygun olacaktır.



BROWNIE

MALZEMELER

310 gr Bitter çikolata
220 gr Tereyağı
250 gr Şeker
165 gr Un
150 gr Ceviz
5 Adet Yumurta
4 gr Tuz

HAZIRLANIŞI

İlk olarak tepsinizi yağlayın, tereyağını eritip, ocakdan alın çikolata ekleyip eritin. Ayrı bir kaba yumurtaları kırın, şeker ilave edin, tuz ve unu eleyin karıştırın. Erimiş çikolatayı ilave edin karıştırın ve cevizleri ekleyin. 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Pişince çıkarıp soğumaya bırakın. Afiyet Olsun.



Domates Gazpacho

MALZEMELER

20 ml Beyaz şarap sirkesi
40 ml Ayçicek yağı
30 gr Panko
1/2 diş Sarımsak
1 dal Maydonoz
7 adet Domates
30 gram Soğan
1 adet Salatalık
1 adet Yeşil dolmalık biber
500 ml Su
Tuz

HAZIRLANIŞI

Mayonez tenceresine sirkeyi ekleyin. Sirkenin içerisinde tuzu eritin, çırparak yağı ilave edin. Karıştırmaya devam ederek suyu ekleyin.
Tüm su eklendikten sonra pankoyu ilave edin. Karışımdan 1 kaşık ile beraber sarımsak ve maydonozu blender veya havan yardımıyla püre haline getirin. Püreyi karışıma ekleyin. Streç film ile kapatın ve 1 saat soğuması için dolapta bekletin. 1 saatin sonunda iyice doğranmış sebzeleri karışıma ekleyin ve tuz atın. Karışım yeteri kadar soğumadıysa servis öncesi buz ilave edin.
Afiyet Olsun.

KIŞ ÇORBALARI

Havaların buz kestiği bugünlerde üzerinde tüten dumanıyla içimizi ısıtan çorbalar, sağlık açısından faydaları ile de sofralarımızın baş tacı. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Kahraman 'Kültürümüzde çorba o kadar yaygın ki kahvaltı da dahil gün içinde her öğünde tüketilebiliyor. Kış aylarında sıcaklığıyla içimizi ısıtan çorbaların diğer faydaları ise içine eklenen besinlere göre değişiklik gösterebiliyor. Kış çorbaları ile bağışıklığınızı destekleyebilir, hastalıklara karşı güçlü korunma sağlayabilirsiniz' diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Kahraman, sağlık deposu 5 kış çorbası tarifi verdi, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.



Antioksidan Çorba

Pancar, yüksek antioksidan içeriği ile dikkat çeken kış sebzelerinden biri. Antioksidan ve C vitamini deposu olmasının yanı sıra zengin vitamin ve mineral içeriğiyle de hastalıklara karşı tam bir kalkan görevi görüyor. İltihaplanma karşıtı etkisi olan pancar, hastalık sürecinde ise hızla iyileşmeye fayda sağlıyor. Buna karşın böbrek ya da safra taşı durumunda doktor tavsiyesi eğer oksalat içeren yiyeceklerden kaçınmak yönünde olursa, pancar da yüksek oksalat içerdiğinden kesinlikle tüketilmemeli.

Malzemeler

1 büyük pancarı yıkayıp ince ince doğrayın.
¼ adet kereviz
1 orta boy patates
2 orta boy havuç
3 diş sarmısak

Hazırlanışı

3 diş sarımsağın kabuklarını soyun ve küçük küçük doğradıktan sonra tüm malzemeleri tencereye koyun. Sebzelerin üzerine dört parmak geçecek kadar su ekleyin ve orta ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Pişen sebzeleri blenderdan geçirdikten sonra üzerine daha önceden haşlanmış 1 su bardağı et suyu ekleyin. İstenen kıvam yakalanana kadar üzerine sıcak su ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyerek servis edin.

Afiyet Olsun...



Mikropsavar Çorba

Balkabağı, yüksek alfa ve beta karoten içeriği ile bağışıklık sisteminin en etkin savaşçılarından biri. Yüksek lif içeriği sayesinde bağırsak sağlığını desteklerken, tokluğu da sağlıyor. 100 gramı, yetişkin bir kişinin günlük C vitamini ihtiyacının yüzde 35'ini tek başına karşılıyor. Balkabağı yüksek A vitamini içeriyor. A vitamininin gereğinden çok fazla alınması ise özellikle çocuklarda bazı sağlık sorunlarına yol açabildiğinden aşırı tüketiminden kaçınılmalı.

Malzemeler

Balkabağı
1 su bardağı süt
5 bardak su ekleyin
2 kaşık un
1 yumurta sarısı
2 yemek kaşığı zeytinyağ
tuz
karabiber

Hazırlanışı

3 dilim bal kabağını soyup küp küp dilimleyin ve derin bir tencereye koyun. Az su ile iyice pişirdikten sonra ezerek blenderla püre haline getirin. Üzerine 1 su bardağı süt ilave ettikten sonra 5 bardak su ekleyin. İçine 2 kaşık un ile karıştırılmış 1 yumurta sarısını yavaş yavaş ilave edin ve bir taşım kaynatın. Eğer gerekli görürseniz sıcak su ile kıvamını istediğiniz düzeye getirdikten sonra ocaktan indirmeden 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiber ilave edin. İsteğe göre tarçın da ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun...



Öksürük Düşmanı Çorba

Zencefil, özellikle Asya'da binlerce yıldır grip ve soğuk algınlığı için kullanılan, bağışıklığı güçlendirmesinin yanı sıra öksürüğe de iyi gelen bir besin. Daha rahat nefes almaya ve balgam atmaya yardımcı olan zencefil, mide bulantısına da faydalı. Ancak her yararlı besinde olduğu gibi zencefilin de aşırı tüketimi fayda yerine zarar veriyor ve gaz, mide yanması gibi sorunlara neden olabiliyor.

Malzemeler

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 orta boy patates
1 adet havuç
1 adet soğan
2 litre su
1 başparmak boğumu büyüklüğünde taze zencefili
2 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz
karabiber

Hazırlanışı

1 su bardağı kırmızı mercimeği ayıklayın ve yıkayın. 1 orta boy patates, 1 adet havuç ve 1 adet soğanı küp küp doğrayın. Bir tencerede 2 litre su ilave ederek bütün malzemeleri iyice yumuşayana kadar pişirin. Pişen karışımı blenderdan geçirin, gerekirse sıcak su ile kıvamı açın. 1 başparmak boğumu büyüklüğünde taze zencefili soyup rendeledikten sonra, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile ilave edin ve bir taşım kaynatın. En son tuz ve karabiber ekleyerek servis yapın.

Afiyet Olsun...



Antibiyotik Çorba

Sarımsak ve soğan içeriğinde barındırdıkları solfosid ve allicin sayesinde doğal antibiyotik görevi görüyor. Nezle ve soğuk algınlığı ile boğaz iltihabının önlenmesinin yanı sıra, vücuttaki enfeksiyon ve mikroba karşı birer savaşçı edasıyla savaşıyor. Nohut ve ıspanak karışımıyla hem lezzetli hem de faydalı bir kış çorbası hazırlayabilirsiniz.

Malzemeler

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı haşlanmış buğday
1,5 litre su
1 adet yumurta sarısı
5 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı tam buğday unu
piyazlık doğranmış soğan
1 bağ ıspanak
5 diş sarımsak

Hazırlanışı

1 su bardağı haşlanmış nohut ve 1 su bardağı haşlanmış buğdayı tencereye koyun ve 1,5 litre su ilave edin, kaynamaya bırakın. Bir kasede 1 adet yumurta sarısı, 5 yemek kaşığı yoğurt ve 2 yemek kaşığı tam buğday ununu karıştırarak pürüzsüz bir karışım elde edin. Kaynayan sudan ilave ederek ılıştırın ve yavaş yavaş çorbaya ilave ederken bir yandan çorbayı karıştırın. Bu şekilde yoğurdun kesilmesi önleniyor. Bir tavada piyazlık doğranmış soğanları hafifçe pembeleştikten sonra, yıkayıp doğradığınız 1 bağ ıspanağı ekleyin. Ispanaklar dişe dokunur ama pişmiş kıvama gelince rendelediğiniz 5 diş sarımsağı ilave edin ve karışımı ocaktan alın. Servis ederken çorbanın üzerine kaşıkla ıspanak karışımını ilave edin.

Afiyet Olsun...



Grip Kovan **Çorba**

Zerdeçal, içeriğindeki kurkumin maddesi sayesinde obeziteden kansere birçok hastalığa karşı fayda sağlarken, aynı zamanda iltihaplanma giderici ve önleyici etkisi de bulunuyor. Demir, magnezyum ve sağlıklı yağ asitleri açısından zengin olan zerdeçal, gribe karşı da önemli bir kalkan görevi görüyor. Besin olarak zerdeçalın özellikle miktar kontrolü yapılarak baharat amacıyla tüketiminin herhangi bir sakıncası olmasa da zerdeçal ya da kurkumin takviyesi kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

Malzemeler

1 adet tavuk göğsü
1,5 litre su
2 yemek kaşığı un
4 yemek kaşığı zeytinyağı
tavuk suyu
2 yemek kaşığı tel şehriye
limon suyu
1 yumurta sarısı
2 tatlı kaşığı püre
taze zerdeça
1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
Tuz
karabiber

Hazırlanışı

1 adet tavukgöğsünü ortalama 1,5 litre su ile haşlayın. Haşladıktan sonra didikleyin. 2 yemek kaşığı un ve 4 yemek kaşığı zeytinyağını kavurun, kavurduktan sonra yavaş yavaş tavuk suyu ilave edin. İçine 2 yemek kaşığı tel şehriyeyi de ilave ederek pişirin. Dilediğiniz miktarda limon suyunu ve 1 yumurtanın sarısını karıştırın, kaynayan tavuk suyundan bir kepçe alarak ılıştırın ve yavaş yavaş çorbaya ilave edin. Didiklenmiş tavukları, 2 tatlı kaşığı püre haline getirilmiş taze zerdeçalı ya da 1 tatlı kaşığı toz zerdeçalı ekleyin. Tuz ve karabiber ekleyerek servis edin.

Afiyet Olsun...



Pikan Cevizli Güvercin Pastası

Pasta Malzemeleri

3 su bardağı un
2 su bardağı şeker
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı toz tarçın
Yarım çay kaşığı tuz
3 adet dilimlenmiş olgun muz
1 su bardağı ezilmiş ve suyu alınmış konserve ananas
1 su bardağı ayçiçek yağı
3 büyük çırpılmış yumurta
1,5 çay kaşığı vanilya
1 su bardağı ince doğranmış pikan cevizi

Krema Malzemeleri

225 gram krem peynir (oda sıcaklığında)
1 paket (yarım su bardağı) tereyağı (oda sıcaklığında)
4,5 su bardağı (450 gram) elekten geçirilmiş pudra şekeri
1 çay kaşığı vanilya
Kremalı kekin yan taraflarını süslemek için,
1,5 su bardağı doğranmış pikan cevizi

Hazırlanışı

Tepsiyi, önceden 175 derecede ısıttığınız fırının orta rafına yerleştirin 20 cm boyunda iki kek kalıbını hafifçe yağlayın, eşit bir şekilde un serpin ve fazlalığı vurarak dökün. Un, şeker, karbonat, tarçın ve tuzu elekten geçirerek bir kaba alın. Başka bir kapta muz, ananas, yağ, yumurta ve vanilyayı karışana kadar mikser kullanmadan çırpın. Kuru karışıma dökün ve pürüzsüz hale gelene kadar büyük bir spatula ile çırpmadan karıştırın.
İçine pikan cevizlerini atın. Kalıplara eşit şekilde dökün. Kekler, ortasına bastırınca tekrar aynı şekli alana kadar, 30-35 dakika pişirin. Kekleri tel raflara aktarın ve 10 dakika soğumaya bırakın. Raflardaki kekleri ters çevirin ve soğumaya bırakın. Yüksek hızda mikser kullanarak krem peyniri ve tereyağını geniş bir kapta karıştırın. Pürüzsüz bir krema yapmak için düşük hızda pudra şekerini ve ardından vanilyayı yavaş yavaş karıştırın. İlk kattaki keki ters çevirerek bir servis tabağına yerleştirin. Yaklaşık 2/3 su bardağı kremayı üzerine yayın. Kekin üst tarafını çevirerek ikinci katı yerleştirin. Kalan kremayı üzerine ve kekin yanlarına yayın. Hemen servis etmeyecekseniz, buzdolabında bir gece ağzı kapalı olarak saklayabilirsiniz. Servis etmeden önce oda sıcaklığında beklemeye bırakın.



Özerlat kahve 100 yaşında

Kıbrıs'ın şu anda en hatırı sayılır markalarından biri. Özerlat markasının sahibi Derviş Özerlat ve ailesine bu marka dededen kalmış. 1900'lerin başında Derviş Özerlat'ın dedesi Derviş Tahmis Kıbrıs'ta ilk kavrulmuş kahveyi satan kişi.

Derviş Özerlat'ın babası Hasan Özerlat da Kıbrıs'ta ilk defa elektrikli kahve öğütme makinesini kullanmaya başlamış ve yerli marketlerde Türk kahvesini satışa sunmuş. Yani ailenin geçmişinde de bugününde de "ilk"leri hayata geçirmek bir gelenek olmuş…

Aslında geçmişi uzun yıllara dayayan Özerlat markası Derviş Özerlat`ın babası Hasan Derviş Özerlat tarafından 1932 yılında kendi adıyla tescil ettirilmiş. Ermu Sokağı'nda başlayan Özerlat markasının hikayesi bir anlamda Kıbrıs'taki kahvenin de tarihini barındırıyor. Ailenin eskilerinin anlattığına göre Derviş Tahmis Özerlat Kıbrıs'ta ilk kavrulmuş, öğütülmüş kahveyi satışa sunan kişi.

Daha önce çiğ çekirdek kahve tüccardan satın alınıp evlerde tavada kavruluyor ve havanda ya da küçük el değirmenlerinde öğütüp içiliyorken Derviş Tahmis Özerlat, odun ateşinde kahveyi kavurarak, dibekte kahveyi ezip paketleyip satmayı başlatmış. O dönemde ne Türklerin arasında ne de Rumların arasında bu işi yapan olmadığından Derviş Tahmis Özerlat, adada bu alanda bir "ilk"i hayata geçirerek kahve tarihine Özerlat adını yazdırmış. 1972'de babası ölen Derviş Özerlat eşi İmren hanımla işin başına geçerek ilk olarak markanın Hasan Derviş Özerlat ismini Özerlat Kahvesi olarak kısaltmış.

Dükkandan fabrikaya…

O günlerde Lefkoşa'da Hürriyet Sokak'ta bulunan dükkanda hem üretim hem de satış yapılıyor, köylerden Lefkoşa'ya otobüsler geliyormuş ve köydeki bakkallar da köylüler de kahvelerini Özerlat'tan alırmış. Bir süre sonra otobüsler şehir içine girmeyince müşteri de dükkana gelemez olmuş. Bunun üzerine Derviş Özerlat, bir araba alarak dağıtım yapmaya başlamış. 1993 yılına gelindiğinde dükkan yapılan işlere yetmeyince fabrikalaşmaya ilk adım atılarak Sanayi Bölgesi'nden bir yer alınmış ve fabrika inşa edilmiş. Fabrika önceleri sadece Özerlat Türk kahvesi üretirken Girne'deki otellerin espresso talebi ve filtre kahve istekleri yoğunlaşınca bu konuda da araştırmalar yapan aile, Hollanda'dan çeşitli kahve çeşitleri getirip bu çekirdeklerden farklı bir karışımla espresso ve filtre kahve üretmeye başlamış. Şu anda Kuzey Kıbrıs'ın en büyük kahve üreticisi ve dağıtıcısı olan Özerlat senede 200 ton kahve üretiyor. Potansiyel üretim kapasitesi ise 450 tonun üzerinde… Üstelik yapılan işler sadece kahve ile de sınırlı değil, piyasadan gelen talepler üzerine çay ithal edip paketleme işi ile şeker dağıtım işi de Özerlat markasının listesi dahilinde…

Arasta Sokak'taki tarih…

Bugün Lefkoşa Arasta Sokak`ta bulunan Özerlat Coffee House, bir anlamda Kıbrıs kahve tarihinin müşterilerle buluştuğu bir mekan. Mekanda isteyenler kavrulmuş hazır çekirdekleri istediği oranda karıştırarak kendi kahvesini yaratabiliyor. Özerlat Coffee House'da 3-4 çeşit kahve ve çay çeşitleri de bulunuyor.

Müşteri hangi kahveden hangi oranda isterse ona göre hazırlanıyor. Özellikle karışık kahvelere müşterinin ilgisi büyük. Coffee House'a gidenler en lezzetli kahveyi içerken Derviş Özerlat`ın eşi İmren hanımın yaptığı ev yapımı keklerin de tadına bakabiliyor.

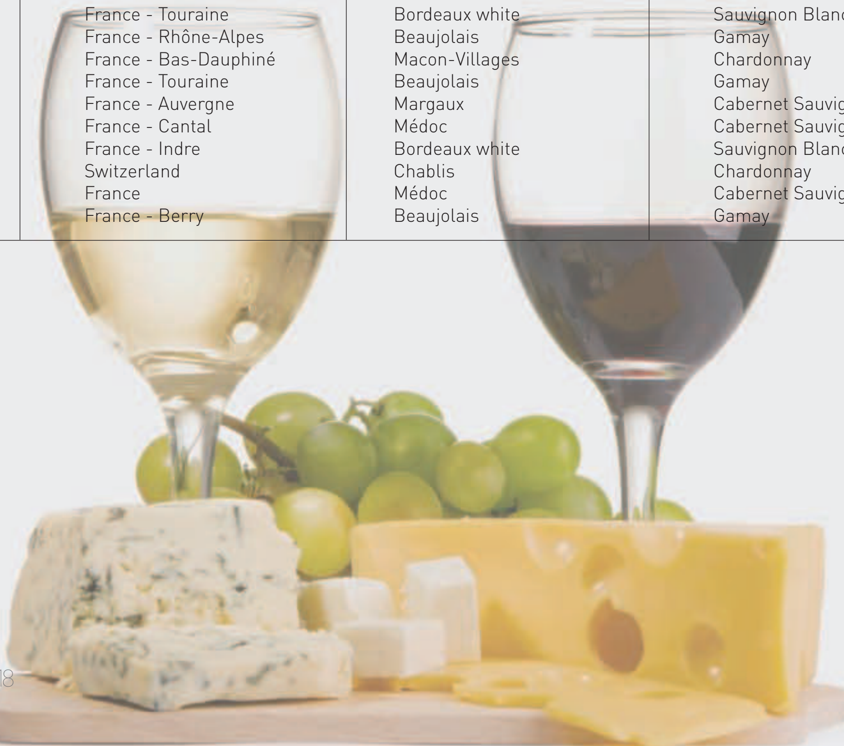
Özerlat Londra'da

Asırlık Özerlat markası Kuzey Kıbrıs'taki market, restoran ve otellerden sonra İngiltere'ye kahve satışı yapmaya başladı. 2013 yılında Kıbrıs sınırları dışına çıkan marka Londra'da yaşayan müşterilerden gelen yoğun talepler üzerine Özerlat kahvesinin İngiltere'ye ihracatına da başlandı. Artık Londra'da ve İngiltere'de daha pek çok yerde satılan Özerlat kahvesi Londra'da kaliteli kahvenin meraklılarının vazgeçilmezi…

Bugün sadece Arasta Sokak'taki Özerlat Coffee House'u bilenler orasının sadece aysbergin görünen yüzü olduğunu bilmiyorlar, aysbergin kalan kısmında bir asırlık bir tarih ve Özerlat ailesinin kahveciliğe yaptığı büyük katkı ve emek yatıyor.

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı


Sedaca
İLİKLİ KEMİK SUYU
BONE BROTH
mutfak sanatları culinary arts
Sedaca